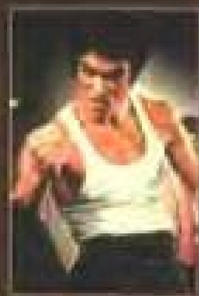
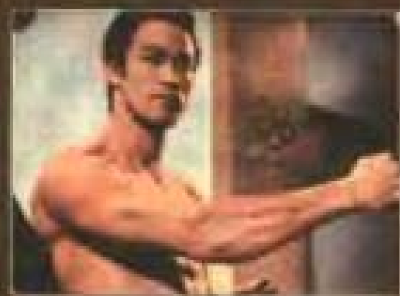
全图解

李小龙寸劲拳

魏峰 编著







北京体育大学出版社

全图解

李小龙寸劲拳

魏峰／编著

北京体育大学出版社

前言

李小龙在1964年的美国长堤国际空手道大赛上向世人首次展示了寸劲拳绝技，他以10余厘米的发力距离凌空击飞了一位壮汉，他的震撼性一击 让全场观众目瞪口呆，李小龙以不可思议的一拳创出一个不可思议的奇迹，他于举手投足间打出了中国人的威风，打出了中国功夫的神韵，显示了中国功夫的魅力。中国功夫的世界性发展离不开李小龙的大力推广，而李小龙在世界武坛的辉煌成功又离不开1964年的长堤国际空手道表演，而在那次表演中最具震撼力的又当属寸劲拳。

李小龙曾经说过，"我的功夫精华只有两点，即近身与发力，如果有人学到了它，则不管面对任何类型的对手，都可闪电般地贴近对方，并以霹雳般的重击将其击倒在地。他甚至可以战胜我。"寸劲拳确实是李小龙的三大绝招（爆炸性重踢、双节棍、寸劲拳）之一，一讲到寸劲拳，人们马上会联想到李小龙，寸劲拳虽源自于咏春拳，但却是由李小龙将其发扬光大的。李小龙当年以其仅仅1 73米的身材及135磅的体重，却可在极近的距离内击倒当时的任何壮汉，当年的世界武坛精英们都清楚记得 没有任何人能够抵挡得住李小龙短促而猛烈的致命一击。这种看似不起眼的 小拳 却可以穿透那些体壮如牛的洋拳师的肌肉"盾牌"，并震彻他们的腑脏。李小龙之所以重视寸劲拳的练习与应用，是因为他很清楚，面对那些貌似健硕的洋汉 用"穿透性"的重击去震荡他们的内脏与神经，远比击倒他们更具威胁性和震撼性。因为如果只是将其打倒，他爬起来后还可以再打，而震彻他们的腑脏后则会使其立即丧失战斗力和战斗意志，使他们心服口服。

截拳道的真义就是简单、直接、强劲与高效，因为武术的最高境界必是趋向于简捷，亦即简单而凶狠的技术才能真正体现武术的本来面目，也是武术的最高境界。当然，境界不高的也只有那些花拳绣腿了。真正的高手一举手、一投足间就可将对手打得魂飞魄散，而寸劲拳就完全符合这种至简、至猛的要求

与效果，所以寸劲拳实际上是截拳道这种整体武术系统的一个缩影。真正的高手均可一招制敌，而寸劲拳又完全符合“一击必杀”的要求。

寸劲拳虽然极为厉害，但他的练习方法却并不难，因为李小龙已为所有后来者铺平了一条用于武道向极限探索的阳光大道。寸劲拳的最大优点就是凶狠、实用与容易操作，自学者大约用半年的时间就可掌握。当然，这首先是一种高度科学化的拳法打击技术，因为只有科学的东西才能省力、省时与真正有用，那么寸劲拳训练中的科学又是什么呢？其实，以近乎10厘米以内的距离出拳去击倒西洋拳击用至少需半米的发拳距离才可击倒的人，这本身就是一种科学。正是由于李小龙的超前科学观与改革精神，才造就了他无与伦比的高超身手，因为他始终清楚固步自封只会迟钝人的创造力。

既然李小龙已为我们创造了一种完美的训练模式与框架，我们只需按着他的训练要求循序渐进地练习就可以了。本教程基本上源自于李小龙当年的教授与训练方法，只是在一些个别技术环节上又根据时代的进步与发展略作了调整，以便将李小龙的真实的武学理念完整地奉献给大家。因为国外开展寸劲拳训练比较早，因此早已培养了一大批寸劲拳高手，而在国内，由于各方面的原因与条件限制，使很多爱好者只闻寸劲拳之威名，却无法得以窥得其真义。相信随着本书的出版与推广，必会将李小龙的个人绝技变成很多人的拿手武技。

目　录



上篇 寸劲拳精义

在介入正式的训练之前要先弄清楚寸劲拳的精义与原理，这样才能在具体训练中做到心中有数，只要心中有数，就能产生正确的意念与理念，也才能使意念与理念指挥全身做出各种正确的动作。

所以说，没有对寸劲拳的正确理解，就很难产生出正确的行动。也可以说是“理不通，艺不精”。



第一节　寸劲拳发力原理

李小龙震惊世界的“寸劲拳”源自于南派拳术咏春拳，是他在精研咏春拳的特殊发力与技击方法后的一种改进与升华。而且在李小龙之前，咏春拳中并无“寸劲拳”这个概念，而只有“寸劲”，这是一种在极短的距离内快速重击目标的突然性打击力量，并由于它是在即将接触目标的瞬间才闪电般发力，因此对手极难发觉，也极难防范，因为对手根本就没有对此进行反应的时间；正因为如此，寸劲拳的打击命中率便相当高。同时，还由于寸劲拳主要用来突然狠击对方的心窝、下巴等致命要害部位，因此一旦命中目标，便将是足以致命的一击。所以说寸劲拳注重的是最终的结果，而非形式。

其实，“寸劲”并非是南派咏春拳所独有的，象传统的八极拳、心意拳、少林拳、形意拳等拳术也都有“寸劲”的发挥与运用，只是没有咏春拳的“寸劲”更加突出、更加短促、更加强悍而已。李小龙在继承咏春拳寸劲的基础上，又融入了形意拳与心意拳的独特的发力精华，并在其独有的、崭新的、先进的截拳道训练理念的指导下，逐渐形成了自己独有的寸劲拳训练体系，从而使自己的拳法打击更具杀伤力与毁灭性，并由此成为自己所独创的截拳道的又一杀手锏。这正是截拳道整个技术体系中发力最猛、打击距离最短、打击速度最快（因为所走的路线最短）、破坏性也最强的高效打击技巧。

实际上寸劲拳不仅仅能在1-3寸的距离内运用，即使在长距离打击中，它仍是有效重创对手必不可缺少的关键因素，因为长距离的重拳打击动作仍会在最后有一个瞬间的加速度过程与动作，而事实上这个过程就是寸劲拳在展现与运用，所以寸劲拳即使对长距离拳法亦有必要的弥补与辅助作用。当然，寸劲拳的最佳发力与运用距离是近距离，因为在这种距离内寸劲拳动作的运行时间极短，因此对手根本来不及做出反应就早已中招昏倒了。

寸劲拳虽是近战杀手锏，并源自于咏春拳，但它的用力模式已突破了原有的咏春拳发力模式，而在全身整体配合的基础上再重点强化咏春拳特点。也就是李小龙的寸劲拳已并非是仅用手臂上的力量了，用他的原话来说就是“运用拳头的新概念，是由对身体力量和素质的了解与掌握而得来的，仅仅用手臂力量打出的拳头，是无法提供足够的打击力度的，严格地说，手臂仅是力量运载的工具，而只有正确在运用身体的整体的力量才能为有效地打击提供足够的动力与冲击力”。



第二节　寸劲拳的运用要求

李小龙的寸劲拳的有效发挥与运用也真正体现了截拳道所独有的至简、至灵、至猛的发力与搏击特点。不过，我们也知道，距离越长就越容易发力，同样的道理，距离越短也就越不易发力，因此这也就对寸劲拳的修习提出了极高的要求。以下几点是作者十余年来教授与研修寸劲拳的心得与体会，现公诸如下，希望能对广大寸劲拳爱好者的训练起到必要的指导作用。

一、集力于一点，发力于瞬间

搏击中，很多时候体重较轻的人都可以用迅猛的出招来击倒那些大块头，而那些体壮如牛的壮汉却未必能轻易击倒对手。其中的奥秘就是前者懂得巧妙用力且本身反应较快，因为他能集中全身的力量于发拳之中，也就是能集中全身的力量于一点，并于瞬间发出。他会用全身整体的整劲去突然重创对手，换言之，手臂仅是全身整体打击劲力的一个运载与传导工具，它将来自于蹬腿、转髋、扭腰所产生的旋转力与惯性力通过手臂充分发放出来，并有效地作用在对手身上。如果仅用手臂的力量，则决无法提供足够的重创力量（当然，顶尖的寸劲拳高手除外）。综上所述，力整者其打击之破坏力可“入里透内”；力散者则虽有强悍之躯体，但却未必能撼动对手。

所以说，李小龙的寸劲拳虽以前臂为主去发力狠击，但它同样需要来自脚下的蹬力或转髋的冲压之力去辅助，甚至是来自于身体内部的丹田内力（用李小龙的话来说就是“流动的能量”），此外，精神上的渗透力与冲击力也是不可忽视的。

寸劲拳的施用原则就是集中全身的力量去突然重击对方的要害部位，以求取得立竿见影的“一击必杀”的瞬间制敌效果（图1-1、2、3、4、5、6.）。正如传统武学中所要求的“上欲进则下必随，下欲进上必领，上下进必中节攻，中节进则上下和”。如此一进七进，全无半点抽扯犹疑之意，才能发出全身之整体强劲的冲击力。但是，也不可以只顾猛冲前进，要在稳固的控制住重心平衡的基础上去迅猛地出拳，例如在左



图1-1　　图1-2





图 1-3　　图 1-4



图 1-5　　图 1-6

脚居前的摆桩拗步打出右拳时，就要求右肩不可以超过左腿的膝关节，以保证最佳打击力的充分发挥。而且要求不仅出拳打击的速度要快如闪电，同时回收的速度也要快，如果没有这种快速的"回弹力"，则极易被对手借势牵化掉。总之，寸劲拳的有效打击一定要做到"狠打快收"。

二、入里透内，震彻腑脏

首先要说明的是，寸劲拳是一种慑人的、可怕的内部打击术，它的主要打击目标直指人体上的内脏（或重要穴位）。所以如能准确、有效地打中人的心窝等致命要害处，会使血管因外力压迫而膨胀，并导致心脏跳动急促或停止跳动，乃至窒息；如果能准确打中人的肺部，可迅速导致肺部破裂，乃至呼吸困难而窒息。如能准确打中人的下巴，可迅速致使对方颅底骨折或导致颅内出血，而且轻则昏迷，重则造成严重脑震荡。所以说"寸劲拳"通常是专捡"软"的地方打，这样一是打击效果好，二是会最大限度地避免自己的打击武器受到损伤，三是可以花最少的力气来取得最大的效果（图2-1、2、3、4、5、6）。试想一下，你打在对方软弱的心窝上与打击坚硬的肩胛骨上，哪一种打击效果好呢？当然，这也说明了极为重要的一点，即如何"避实击虚"。



图 2-1　　图 2-2

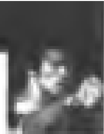




图 2-3　　图 2-4



图 2-5　　图 2-6



图 2-7

此外，寸劲拳所主要打击的要害部位主要集中在人体的"中线"上，如下巴、咽喉、心窝、腹部等，之所以要重点攻击人的"中线"，是因为"中线"处集中了人体大部分的要害部位，再者"中线"还是人体的重心轴线所在，所以及时、有效的攻击此等到部位将利于用最快的速度击倒对手。这就是李小龙所要求的"守中用中"的真义之所在，换言之，就是"攻守抢中线，集中于中央突破"。

虽然寸劲拳的打击效果要想发挥到最好仍有很多的技巧可遵循，但有一点不能够忽略，即打击的速度一定要快，更要准，并通过痛击对方的最薄弱的要害部位来瞬间摧毁对方的斗志与信心，在这个前提下，如能有效击中对手的要害部位则势必会起到势半功倍的效果。寸劲拳正是因为擅长于重击对方的致命要害处，才可以用最快的速度击溃对手，由于它发力距离极短而来不及象其他长距离技法那样运力，所以用寸劲拳去击打对方的坚硬之处是失策的。换言之，寸劲拳是专用来重击对方的致命要害部位的。而且不发则已，发则迅猛，并需体现出"身如弩弓、手似药箭"之毒，并且拳未发出时便要有穿透敌人身体的意念，待拳头闪电般攻出时，气要有穿透敌方内脏之势，拳接触到目标时，劲力要有穿透敌人脏腑的透劲，换言之，拳虽打在对方的胸部，然意则在敌方的后背，并吐气开声，拳力爆炸，握紧拳头去"轰碎"或"洞穿"目标。此时寸劲要爆发的最猛烈、最强悍，拳头也由最松而握至最紧，并在意念上仍有打倒还嫌慢以及打昏还嫌不狠之感，去最大限度的杀伤与重创对手的内脏与致命要害部位。



三、善用“加速度”原理，闪电般重击

快速度是截拳道三大搏击要素“快、准、狠”中的第一要素。如果没有闪电般的快速攻击速度，则可能会被对方抢先击中，这时你纵有千钧之力也没有用了。当然，也只有拥有闪电般的打击速度，才可一下将对手凌空打飞出去，或是待你收拳后让其当场趴下。总之，只有猛烈的打击力量而无闪电般的快速度，则决无法去震荡对手的内脏或去“穿透”对手方身体，更无法做到令对手向后飞出。就象一辆汽车去慢慢撞人一样，由于速度较慢，所以可能只会把人撞倒；但高速冲前去撞击时就不同了，因为强猛的撞击力可能会将人向前撞出20米远，所以说速度是至关重要的，没有了速度就等于没有了一切。不过，速度与力量也是缺一不可，只有此两者合二为一才是真正的寸劲拳。你应当记住，要学会放松的出招，并在接触目标的瞬间才凝力，其原理就是为了保存最大的加速度在最后一瞬间发出，当然此最后的动作也是最快及最具冲击力的。没有掌握“放松”这一要素者，绝无法打出闪电般的快拳，因为当你把上肢的肌肉收紧后，必会“凝力”，并势必影响到速度的发挥，先放松后才可真正打出具有爆炸性重拳来。

另外，擅用“加速度”，会使你的打击力量与破坏力越来越强劲，原因是你的速度越来越快，而速度快则冲击力则必然会越强。因此，要想有效提高速度，就必须要把注意力集中到速度方面，武术中有句格言叫“手快打手慢”，速度慢了就要落后挨打。擅用“加速度”原理才可使加快对手倒地的速度，才能更有效的震动对手的内脏与震撼对手的神经。（图3-1～17）为李小龙的快速打击示范，看了他的轻松、敏捷的出拳，你的精神是否已受到振奋呢？



图3-1 图3-2 图3-3



图3-4 图3-5 图3-6





图 3–7　图 3–8　图 3–9



图 3–10　图 3–11　图 3–12



图 3–13　图 3–14　图 3–15



图 3–16　图 3–17

四、 加强力量训练，造就摧枯拉朽的高度杀伤力

李小龙的寸劲拳是对传统的的“寸劲”的一种升华与改进，除了技术结构有所调整外，辅助训练手段也有极大的变化与改进，例如他所加入的肌肉与力量等专业训练手段，便是传统咏春拳中所没有的。也就是充分利用更科学、先进的力量训练手段来迅速改变肌肉质量，从而最大限度的来开发人体的内在打击潜力。人的肌肉向来被称为是运动技能的“发动机”，如果你的肌肉质量好，自然由此产生的力量与打击力就



大。运用与发挥寸劲拳所用的肌肉大多是前臂与腰部肌力，特别是手臂肌肉，更是李小龙出拳击倒对手时的一个强有力的支撑点与爆发点。

虽然李小龙重视肌肉与力量的训练，但他却并不是追求健美运动员般的肌肉与身型，因为那种身材只有缓慢的推力而无瞬间的爆炸力，根本无法发挥出特有的“寸劲”去闪电般地击倒对手。也就是要真正练就寸劲拳，所需要的是速度性的肌肉力量，也可以说，当你锻炼肌肉与力量时，请务必要考虑到速度、柔韧性与灵活性。肌肉练得太僵硬就失去速度了，而失去速度则必然会同时失去瞬间的打击力。

你仔细观察就会发现，李小龙那身结实的肌肉与岩石般的轮廓线条，本身就代表着一种神威与气势，他的肌肉质量是举世无双的，这又使得李小龙在举手投足间便具有致命的杀伤威力。尤其是他的前臂，更是棱角分明，这是他产生强大的打击力的一个关键部位，当然李小龙也十分重视前臂肌力的训练，据其妻琳达所讲，李小龙锻炼前臂简直到了“疯狂”的程度，任何有关前臂的训练方法他都会尝试一下，到了后来据说连用牙齿咬都不疼了。很多职业健美明星都承认若以身体的整体比例来计算，李小龙的前臂算是最粗壮的，当然李小龙的强壮的前臂仅仅是用来进行搏击与格斗的，事实上很多练习咏春拳的高手们的前臂都是极为发达的，例如叶问宗师虽极为清瘦，但其前臂却极为强健，与其全身的肌肉形成一个明显的对比，自然，咏春拳独有的训练方式是对锻炼前臂极为有用的。

五、无与伦比的精神力量是洞穿对手的先决条件

你首先应从精神和意识上做到“一定能打飞对手”或“用拳力穿透对手”，或“在拳头的落点之处炸开一个大洞”，并以此来调动、诱导与开发身体内在的无形打击力量，你只有坚信自己一定能重创对手，才可有效地去付诸实际行动。也就是说，信心与杀气是至关重要的。杀气足，能先从精神上去战胜与压倒对手，对手的精神防线一垮，则战斗力必会丧失。所以说，二目凝神，意透敌背，先从精神上去笼罩对手，此种目疾神透之威，必可使对手望而生畏。这里所说的“洞穿”，意思是不断地加速度对目标的打击，而打击的势头与力量并不就此为止，而是透过目标继续延伸与渗透下去，不仅仅要打击对手，还要由此震飞（或轰飞）对手，使对手的内脏或神经都受到强烈的冲击与破坏。

在精神力量的配合与引导下，以闪电般的快速度去突然重击对手，必可将打击的潜力与威力发挥到极限，这也叫内外合一，如果这种内意与精神力量不到，则气就难到，气若不到，则劲力也就无由而生至。所以精神力量与准确的打击的动作的完美结合（意、气、劲相配合），才是高深功夫的本来面目。从现在开始就你就要习惯于：首先从意识上去“穿透”对手，其次目光也要有“穿透”感，再者劲力更要有“穿透”感。在这种高度集中统一的内外结合的统合力配合下，你的拳头必会产生惊人的、强大的入里透内的透劲来雷霆般的摧毁对手（图4-1～6）。正如传统拳谚所说“怒发冲





图 4-1



图 4-2



图 4-3



图 4-4



图 4-5



图 4-6

所说"怒发冲冠，敌胆自寒"，毛发是人体中气血运行的末梢，又是人体表皮的门户，毛发虽微，却能冲冠，并可使气血集聚，以增大身体中的内劲，这是说明了四梢中"发为血梢"的作用。至于"牙为骨梢"，则是讲在爆发劲力的一瞬间，一定要将上下齿扣紧，要有牙欲断筋（金）之意，这样才能有助于劲力的增大与发放。原因是在爆发劲力时将牙齿咬紧后，不但可由此增大全身的力量，而且它还可以使全身的劲气、气力、力量更加集中，增强绝对的杀伤威力。同时还会感觉到浑身是胆及浑身是力，这样自然而然就会产生压倒一切的气势与气概，这在传统武学中又叫"神攻"。总之，"寸劲拳"的实战运用如无内在精神力量的辅佐与调配，绝无法彻底去击溃对手。

六、放松的出击方可造就闪电般的重击

试看任何优秀的运动家或格斗家，他即使在做最费力的动作，但也仍会表现得极为轻松、顺畅与自然，因为他是由放松的状态出击的，所以动作相当快，也相当敏捷，还相当省力。只有肌肉放松了，才可减少肌肉的紧张程度，并使对抗肌的作用发挥到最小。要知道过分紧张的肌肉不但会消耗极多的体力而且会影响你的速度的发挥，用



李小龙的话来说，"放松的状态能使自己的精神与肉体的功能趋于最大的极限，并使自己能自由地运用身体各部分的机能"。当然，初学武术者所易犯的一个最大的错误就是动作太过僵硬以及动作太紧张，从而犯了"力束而不能放"之弊病。例如肩部不能放松时，人体内的气血、内力、内劲便不能顺利地通过肩部而到达肘部，再过肘而达于手，因此说肩部的放松和收缩将起着决定性的作用，而肩部又是三节中的根节，是劲力发放的关键部位。就如一根流水的软胶管一样，当你把它的根部折叠屈曲后，水流就不会畅通，这时到达中部和梢部的流量便不会充足，而出拳打击之道理又何尝不是如此。

在做动作的过程中，正因为你的肌肉与动作放松了才会使速度更快，而只有有了极快的速度才能产生足够的冲击力与杀伤力，因为攻击的力量等于攻击者的重量乘以出招时的加速度（李小龙）。所以真正拥有打击威力的拳手，并不见得就是块头很大的、强壮型的人，却可能是一个出招及发劲极快的人。因此，若出拳踢腿时的速度加快，则必可使穿透劲力更强。所以，即使是一个瘦小的人，倘若其发招时极为放松、而且速度极快的话，则其必能比身材更为高大但动作僵硬及动迟缓的人，有更大的打击力与破坏力。换言之，在真正的街头格斗中，最具有威胁性的对手并非那些身高体壮的人，而是身体灵便及出招快速而凶狠的人，因为后者在对方做出反应前就已将其击倒了。

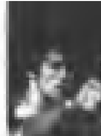




中篇　寸劲拳训练的课前准备

对于大多数自学者来讲，最大的问题与难题不是练功要多么辛苦，而是无法集中精力与无法进行系统的训练，例如训练器材的短缺以及训练计划难以坚持执行等等。

其实任何问题都有解决与克服的办法，所以本篇所讲述的内容就是重点解决如何为进行接下来的训练打好基础及作好准备工作。



第一节　寸劲拳的必备训练用具及其替代物

寸劲拳的训练虽然极为简单与易于操作，但它仍需要你拥有一些必备的训练器材，而且我则建议你最好是在准备好了所有训练器材后才正式进行训练，这就避免了你在训练过程中因器材不齐而停止练习的苦恼与弊端。

一、寸拳训练器

主要用来锻炼前臂肌力与重点体会"寸拳"发力。

先找一根直径约2厘米的铁棍，以及一块重2公斤左右的铁片或哑铃片，如果此时找不到铁棍时，较长的哑铃杆也可以用。在铁棍的上1/4处焊接一个横的卡榫，使哑铃片或铁片放上去后不至于掉下来。其实即使找不到铁棍时，现成的哑铃杆上面已有凸出的部分而不会使哑铃片掉下来（图1-1）。这样，用手握牢铁棍的中间部位，在用短促的"寸劲"向前迅猛出击时便会产生"咣当"地撞击声，清脆而使人振奋。不过，刚开始练习时器械不可太重，以免影响动作的速度及爆炸力的发挥。



图1-1

二、墙　靶

墙靶主要是用来磨练拳头的硬度和杀伤力，对增强实战意识极为有用，因为你可以把墙靶想象成对手的面部或心窝而去迅猛的重击，并以此来磨练自己的"杀气"与斗志。墙靶有方型的、有圆型的，这都没有关系，重要的应钉牢在墙上或树上，以方便练习。刚开始练习时可在里面装上沙子进行练习，等练习一段时间后可再在里面装上一部分铁沙进行强化训练，用以逐步磨练拳头的高度破坏力，从而使拳头逐步具备"一击必杀"与"一招制敌"的能力。还有些墙靶是先在里面填置一些软物后进行击打，并逐渐向沙袋进行过渡。学员可以用帆布自己动手缝制一个墙靶，或让街边的补鞋匠缝制一个帆布墙靶，然后钉在墙上进行训练；也可以买制式的标准墙靶来练习（图1-2）。如上述拳靶你均无法及时找到时，也可以用"千层纸"（或一叠报纸）钉在墙上来代替，效果基本一样。



图1-2



三、卷腕训练器


图1-3

卷腕训练器在很多传统武术门派中都有练习与运用，日本的极真空手道也仍沿用这种简单而有效的训练方法，这均说明它仍有极好的锻炼效果。

卷腕训练器的制作方法极为简单，你可以先找一根长约30-50厘米的木棒（或铁棒），并在中间系一条绳子，然后在绳子的下端再绑上一些重物，如砖块或杠铃片等等（图1-3）。接下来就可以直立站好，伸直两臂，并将重物进行卷上或慢慢放下的练习了。当然绳子下端所挂的重物应循序渐进的增加，长度也以所悬挂的重物不触及到地面为准。

四、沙　包


图1-4

沙包主要用来练习拳法打击技术的“渗透性”及高强度“穿透力”，并对增加腕关节的抗冲击能力也具有明显的效果，另外它对改进动作以使劲力得以顺畅的发放都极为有用（图1-4）。

刚开始练习时，沙包的重量不可太大，重量基本上不能超过自己的体重，虽然越重的沙包对发展破坏力也越有用，但一切以循序渐进为原则，若刚开始就击打太重的沙包的话则会将本来极为短促、清脆的力变成了僵硬与缓慢的“推”力。而且沙包不要太硬，因为这样极易挫伤手腕，同时你也会因为沙包太硬的缘故而不敢放手去重击，这样时间一久必会养成一个“留力”的坏习惯。所以你应选取软硬适中的沙包去进行果断、敏捷、迅速的击打，以培养瞬间的突然爆炸力。

击打沙包时应准确的打击沙包的中心线部位，这样一是易于劲力的集中发放，二是不至于因打偏而挫伤手腕。当然，沙包也不可太轻，若太轻及太软的话，则根本无法起到应有的锻炼效果。

五、哑　铃

哑铃不仅可用做力量练习的工具来锻炼肌肉质量，还可作为增强出拳打击力量的有效工具握在手中进行快速冲击练习，不过这就要求你需具备可调节重量的哑铃，因为较重的哑铃可用来练习“弯举”等力量动作，而轻哑铃则可用来磨练出拳速度与提高瞬间的打击力度（图1-5）。

如果你无法找到现成的哑铃时，就只有自己动作制作了，对此，你也可以找一根



短铁棍代替，或是到废品收购站买两只铁球及一根铁管回来，然后找焊接工人帮你将两个铁球焊起来，就变成哑铃了，虽然没有成品的哑铃好用，但最基本的锻炼效果还是可以满足与保证的。另外，杠铃或其替代用品也是必不可少的（图1-6），原因是杠铃同样可用来有效的增强臂力及拳上的打击力度。



图1-5



图1-6

六、胸靶（拳靶、脚靶）

坚固的胸靶放在胸部后可用来练习打击的力量及培养准确度，同时更可用来“试力”及进行表演，因为当你练习一段时间后，你可能不知道自己的打击力量到底有多大，这时你可让同伴将较厚的拳靶放在胸前并抱牢，通过你的击打所让对方后退的距离之大小，来显示你的打击力之大小，因为你根本不可能直接打在人的胸肌上去试力，这样很容易震伤对方内脏。

准确、有效的击打同伴手中的厚靶还可用来培养有效的距离感，以及磨练打击的快速度，因为若你不及时、迅速的去打击，可能同伴已向后退步而撤出了你的有效打击范围。所以说胸靶或拳靶的功效在“寸劲拳”训练中是不可忽视的，也是不可替代的（图5-7），如果你没有这种大型的胸靶来进行训练时，平时练腿法用的长方型脚靶也可以用来训练寸劲拳。



图1-7



第二节　寸劲拳的内功练习

首先需要说明的是，截拳道本身就是一种内外兼修的完整的武学体系，它虽注重动作技巧的勤修苦练，但它也同样极为重视身体内在机能的高效开发，这种内在潜力的开发方法，曾被李小龙称为是"生物修炼法"，该方法不仅可用来发展练习者的心理素质，培养练习者神经组织与肌肉统合一体的能力，更可使练习者放松心情和集中精力，从而接下来进行最高效率的动作技能练习。正所谓"有内无外不成拳，有外无内难成术"，只有内外合一、阴阳相伴，方显武术之本来面目。

事实上，"寸劲拳"极为重视对内气、内功的培养与锻炼，禁止使用拙力与僵力。因为单求外在的蛮力者必会僵滞不活，无法打出真正可"入里透内"的致命重拳来，特别是年龄一大功力就会随之减弱，况且气为生命之本，神为仪表之威，劲为全体之用，不气归丹田就无法做到内气充足，也就无法做到真劲长存，更无法培养出可无往而不胜的"杀手本能"来。再者，进行动作技能训练的同时必会消耗一定的身体能量，这就需要你通过内功练习来进行补充，如果只耗不补，则时间一久必对身体无益。所以说练武者必须练功，而练功者又必须练气，因为气衰则劲力无以为继，就很难在最短的时间内及最短的距离内爆发出最强大的劲力来。

行之有效的内功训练法不仅会最大限度的激发你的内在潜能，使你获得充盈、流动的内在能量，更可培养与激发你全力赴战的战斗意志和精神状态，使你在遇到突发事件时能够于瞬间本能的发挥出最强大的打击潜能去重创强敌，所以它对培养人对外界的反应的敏锐性是也是极为有用的。有关内气与内功的训练，可以安排在每次训练课的开始或结束时进行，也可安排在每日的早晨或晚上进行训练。

动作要领：

练习时应选择空气清新及安静之地进行训练，而且四周的光线不可太强，并松开你的衣服与腰带，以一种舒适、自然的状态开始进行训练，切忌刻意强求。

正式进行训练时可盘腿而坐，此时头要正、颈要直，口眼微闭，舌尖轻抵上腭，并使头顶与会阴上下成一垂直线，全身的肌肉要放松，呼吸要自然、柔和；两手上下相叠放于腹前丹田处，接下来可用顺呼吸法进行练习，也就是吸气时将气下行至丹田，并慢慢充润整个下腹部，然后再将气慢慢呼出，如此一呼一吸进行反复练习（图2－1）。

（图2－2）为坐禅训练的另一种变化示范，也就是用两手掌轻轻按于丹田上进行训练，当然效果也是一样的。

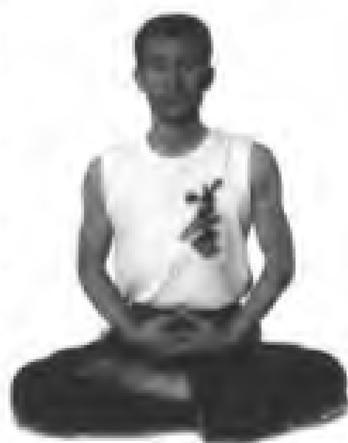
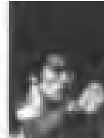


图 2－1



（图 2–3）为坐禅训练的侧面示范。

（图 2–4）为坐在方凳上进行坐禅训练的示范。此时虽是坐在方凳上进行训练，但动作要领与要求却同坐在地上进行训练是一样的。



图 2–2



图 2–3



图 2–4

动作要求：

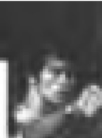
第一、训练时首先要放松，最重要的一点是不可刻意强求，应放松、自然、安详的进行训练。如果训练时太紧张、太僵硬，就失去了内功练习的真正意义了。

第二、呼吸要自然、深长，尽量不要使呼吸时能听到声音，事实上等练到一定阶段后便没有声音了（这在气功又“真息”），这时已达“入静”的较高级状态了。

第三、吸气时可柔和地收闭肛门，呼气时要自然的放松肛门，并不作任何的想象与意守。

第四、千万不可过高的估计了内功与内气的作用，其实它的最基本的出发点是由此来放松身体，并能集中精力来进行接下来的训练。因为进行内功练习可以藉此排除杂念，用来提高整体的训练效率。只是到了较高级的阶段时方可产生“流动的能量”去结合外力重创目标。如果你真能做到随时放松了，你也就等于是掌握到了一种强大的武器，因为只有彻底放松了才可产生出突然而强猛的打击力，并充分发挥你的心身潜能，使你能在特定的部位集中全部的力量去闪电般的重创目标，充分展现“集力于一点，发力于瞬间”的“寸劲拳”之打击精义。

另外，后面的正式训练教程中的“静止举拳”法也属于内功训练的一种变化练习方法，可结合“坐禅”来进行训练，如此相辅相成可收到事半功倍之效。



第三节　寸劲拳的热身运动

根据李小龙的讲解，任何一项体育运动在训练前都应进行热身，因为热身是身体各组织在做激烈的物理运动前，欲使身体适应接下来的运动状况，并产生敏锐的生理改变时所必需的过程。"适当的热身可减少因肌肉的粘滞力对所要做的动作产生的阻抗，从而使正式训练中的动作流畅而敏捷。重要的是，适宜的热身动作可增加动作的弹性，从而避免在激烈运动时所可能造成的肌肉或韧带损伤。"（李小龙）

一、手指按压

动作要领：

正身面对前方站立，两臂抬起，使十指相对并顶在一起（图3–1），然后手腕用力向里压紧，尽量使两手贴在一起（图3–2）。



图 3–1



图 3–2

作用与要求：

本动作重点练习手指的韧度与手腕的力度。但应轻松自如的做动作，不可僵硬。

二、手掌按压

动作要领：

正身面对前方站立，两臂抬起，使两手相对合在一起，此时十指朝向上方（图3–3）；接下来，手腕不动，而仅用手部的力量将两手压向左侧（图3–4）；然后，再将两手压向右侧（图3–5）。



图 3–3

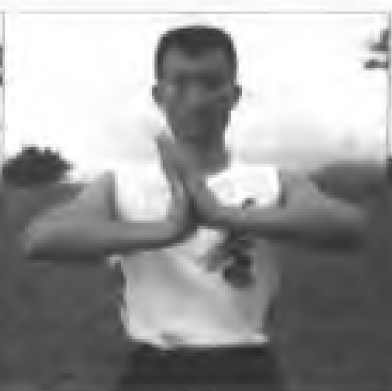
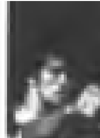


图 3–4



图 3–5



作用与要求：

本动作重点练习手腕的韧度与力度。但应循序渐进的进行练习，而且动作要轻松、自如，不可僵硬。

三、拗手腕

动作要领：

正身面对前方站立，两臂抬起，先用左手抓住右手背（图3-6）；

接下来，右手腕不动，而仅用左手的力量将右手从上向右压向右侧（3-7）；

（图3-8、9）为右手向左侧推压左手的动作。



图3-6



图3-7　　图3-8　　图3-9

作用与要求：

本动作重点练习手腕的韧度与力度，对增强腕关节的抗冲击能力极为有用。应循序渐进的进行练习，以免用力过大而损伤腕关节。

四、提拉手腕

动作要领：

正身面对前方站立，两臂向下伸直，使两掌相对并贴紧，此时手指朝向下方（图3-10）；接下来，仅用手臂的力量贴着身体而将两前臂向上方拉起（图3-11）；直至将两腕关节向上拉至胸前的最大限度为止（图3-12）。

作用与要求：

本动作重点练习手腕的韧度与力度，但应循序渐进的进行练习，不可用蛮力及使动作僵硬，以免影响动作质量。





图 3–10



图 3–11



图 3–12

五、手指交叉推压

动作要领：

正身面对前方站立，两臂在胸前屈曲，使两手的十指交叉握紧（图 3–13）；

接下来，边将两手向下翻转边将两手向正前方推出（图 3–14）；

直至两手心向前并将两臂推直为止（图 3–15）。

（图 3–16）为两手交叉向上方推起的动作，可同时锻炼到肩部的肌肉。



图 3–13



图 3–14



图 3–15



图 3–16

作用与要求：

本动作重点练习手指的韧度与力度，并对手臂肌肉有一定的放松与拉伸效果。动作要轻松、自如的进行，不可用蛮力。



六、手指交叉上抬



图3-17



图3-18

动作要领：

将两手于身体后面交叉握紧，此时两臂应伸直（图3-17）；

接下来，将两臂向后上方慢慢抬起或进行轻度振压（图3-18）。

作用与要求：

本动作重点练习肩部的韧度与力度，因为肩部也是寸拳练习中不可忽视的环节。动作要循序渐进的慢慢进行，不可用蛮力，以避免拉伤肩部肌肉与韧带。

七、耸 肩



图3-19



图3-20

动作要领：

面对正前方将两腿分开站好，将两手臂垂直放于身体两侧（图3-19）；将两肩放松并向上方拉至最高状态（图3-20），然后再向后方放下肩部，使肩部恢复拉起前的姿势，也就是使肩部由前向后划一个圆圈。

作用与要求：

本动作重点练习肩部的韧度，因为肩部也是寸拳练习中的重要环节，它的灵活性与弹性将会直接影响到寸劲拳的发挥与运用。练习时动作要轻松、自然，不可用蛮力。

八、交叉拉臂

动作要领：

面对正前方分腿站好，先将左臂伸直，并将右臂由外向里拉紧左臂（图3-22）；

接下来，将右臂适当用力向里回拉，而左臂则用力向外撑拉，使双臂进行对抗用力（图3-23）。（图3-24、25）为左臂夹住右臂进行"对抗用力"的练习情景。



图3-21





图 3-23



图 3-24



图 3-25

作用与要求：

本动作重点练习肩部与上背部的韧度与力度。练习过程中动作要循序渐进的慢慢用力，不可过于僵硬及避免用力过大，以免影响到动作质量。

九、转　腰

动作要领：

面对正前方分腿站好，先将双手握拳放于胸前，使两拳面相对（图 3–26）；

两腿不动，使腰部转动，先向左侧转动身体（图 3–27）；

接下来，再继续向右侧转动身体，而将腰部转向右侧（图 3–28）。

作用与要求：

本动作重点练习腰部的韧度与力度。练习过程中要放松、自然的做动作，不可僵硬与使用蛮力。



图 3-26



图 3-27



图 3-28

十、双手交叉前俯腰

动作要领：

面对正前方分腿站稳，先将双手交叉握牢并向上方举起（图 3–29）；随后，再将两手向下按向地面（图 3–30）。



作用与要求：

本动作重点练习腰部的韧度与力度。练习过程中要放松、自然的做动作，不可使用蛮力。



图 3-29　　图 3-30

十一、左、右压腿

动作要领：

先将右腿屈膝下蹲，并将左腿向左侧伸出去，此时左手向下按于左膝关节上，而左脚则向上勾起，用左手适度用力向下按压左膝关节（图 3-31）；

接下来，再将右腿伸直，而用右手向下按压右膝关节（图 3-32）。



图 3-31

作用与要求：

本动作重点练习腿部的韧度与力度。练习过程中要放松、自然的做动作，要循序渐进的增加动作力度与幅度。



图 3-32

十二、左、右提膝

动作要领：

面对正前方分腿站稳，先将两手卡于腰部（图 3-33），将右膝关节向正上方提起（图 3-34），再将右膝关节向外侧拉动（图 3-35），将右脚落于地面上还原（图 3-36）。

（图 3-37、38、39、40）为右膝提起后向内侧进行摆动的动作示范。

作用与要求：

本动作重点练习腿部的韧度、平衡能力与力度。练习过程中要放松、自然地做动作，而且要左、右腿交换进行练习，以便全面发展自己。





图 3-33　图 3-34　图 3-35　图 3-36



图 3-37　图 3-38　图 3-39　图 3-40



第四节　寸劲拳训练计划解析

本书最大的优点就是讲解系统、明确，每一周、每一天、每一小时具体训练什么内容都有详细的讲述，这就避免了普通书籍因讲解笼统，使人有无从下手的感觉，因为该教程已将你要做的事情说得明明白白，所以只要按训练计划进行练习便可修炼成功。也就是说已为你量身度造了一个切实可行的训练计划，你只需按要领照做就可了。

一、每天60～90分钟的切实可行的训练计划

本教程由于科学、有机地融合了肌力训练、技术练习、功力练习、心理训练与精神修炼等内容于一体，所以它虽然每日只训练60～90分钟，但却基本上涵盖了技术与力量（身体素质）等搏击要素中的方方面面，使你在不用面对任何困难的情况下全面掌握寸劲拳。

为什么要每天训练60～90分钟呢？因为大多数人都有自己的工作，所以如若训练强度过大的话，定会影响到正常的工作与学习，毕竟武术只是业余爱好，因此我们不可因为武术训练而影响到正常的生活，如果你是职业武术训练者的话则又当别论，你可根据自身的实际情况自行调整训练量与增大训练强度。

当然，如果你的体力较好或已经有了一些功底时，便可再适当增加训练时间与强度，以便能更好的开发自己的身体潜能。例如，可以将每次60分钟的训练课逐步增加至90分钟等，因为功夫无止境，你付出的汗水与努力越多，自然功力与功夫就会越好，正所谓“曲不离口，拳不离手”。虽然规定是每天练习60——90分钟，但你至少要练足这个规定的训练量，否则自身的功夫便无法有明显的长进，而且这对大多数读者与“寸劲拳”爱好者来讲也是一个正常的训练计划。不过，如你要想更加出众的话，便需要逐步的增加训练时间了。

正常的训练计划是每周练习6次，另外一天用来休息，使你既可科学、有效的练功，又不会影响工作与学习。

二、“进阶式”的训练更符合循序渐进的要求

由于读者多为是自学或初学者，因此为大家设计了一套切实可行的极易操作与执行的训练计划，一套循序渐进的由易到难的标准训练教程。例如练习者在第一阶段中主要练习基本功，亦即筑基功；第二阶段是提高阶段；第三阶段是巩固阶段；第四阶段则是强化阶段等等。其中每一阶段都有其明确的目的与作用。因此学员无论文化水平高低都可以看懂本教程，并可根据教程进行实际的操作与练习，由于教程始终遵循一个由低到高的“阶梯式”的训练与提高模式，练习者会很平稳、自然地修习成功。只要你按教程认真的每天照做，自会水到渠成，迈上成功的坦途。



有些读者可能会问，是否是要规定在每一天的某一个时间段练习才能保证应有的效果呢？我的答复是：如果你能有时间这样做是最好不过了，但事实上很多人因为工作或学习的关系，可能无法在规定的时间内一次性完成本日的训练内容。其实，你也可以灵活的掌握训练时间，而且并不是说一定要在规定的时间内去完成训练量，例如你今天早上有时间就早上进行练习，而明天是中午有时间就中午进行练习，相信你每天抽一个小时出来进行训练应该是没有问题的。如果你认为每天抽一个小时的时间出来训练都有问题的话，那么问题可能会是出在你自己身上，因为当你真心要去做一件事的时候，便会想方设法去认真完成，在这个前提下你去做任何事情都会获得成功。正所谓“世上无难事，只怕有心人”。

在采用这种“进阶式”科学训练的过程中，很多人关心这样一个问题，那就是如果无法一次练习完60分钟或90分钟怎么办呢？在这里，我们首先提倡要一次练完本次训练课中的所有练习内容，用以保证训练计划的顺利执行以及用来保证训练的强度与效果。但如果你实在无法一次练完这60分钟的话，就只有分开来进行练习了，但记住你必须在接下来的时间内完成其它的训练内容，而且如果本日内的两次练习之间间隔的时间太长的话，还需要再适当增加一些训练时间来保证应有的训练强度与效果，例如当你早上练习了半小时后，又在晚上练习了另外的半小时时，这时你就必须在此基础上最少再加多10分钟，因为你的整个训练计划和强度被打破了，所以必须进行必要的弥补。





下篇 寸劲拳标准训练教程

寸劲拳的整个训练教程共分为6个阶段，每个阶段又分为3个星期，这样累计起来共需用18周的时间，换言之，只要你按照训练计划认真进行练习，4个月便基本小有成就，已经具有一定的杀伤威力了。这时一拳将人打退两、三步应该没有问题，但不可轻易出手伤人，更不得轻易找人试力（拳），以避免造成不必要的损伤与麻烦。如果你想再进一步加深寸劲拳的功力，可再在本训练计划结束后继续进行练习，以求臻到化境。



第一节　第一阶段训练教程

第一阶段的作用与目的：

加深对“寸劲拳”的认识，透彻理解“寸劲拳”的要义。加强手臂基本功的练习，学会移动步法，因为“一个人的武艺之高低全在其步法之运用上”（李小龙）。以及学习如何放松的出拳，改变以往僵硬出拳的不良习惯。

具体时间安排：

每周一、二、三、四、五、六训练，星期天休息。每日练习60分钟。

具体训练的时间分配：每日练习60分钟，其中热身练习7分钟；正式训练内容38分钟；整理运动5分钟；生物修炼10分钟。至于本教程后面所介绍的“寸劲拳功力辅助训练方法”则不在此60分钟的训练课程之内，而是需要抽时间去另行自修。

周　次	星　期	系统训练内容
第一周	一、二、三、四、五、六	热身运动7分钟 正式训练内容38分钟（正确的握拳练习、步法练习　基本站立姿势练习、转腕练习、放松／出拳练习、挑腕练习、拳面俯卧撑练习 整理运动5分钟 生物（内功）修炼10分钟（前面已讲解）
第二周	一、二、三四、五、六	
第三周	一、二、三、四、五、六	

热身运动：

可参考前面所讲的具体内容进行训练。

练习一

1．正确的握拳练习

谈到正确的握拳方法，可能谁都会，但你能正确的握准吗？要知道正确的握拳方法将直接关系到劲力的顺畅发放，它不但可以将你的打击威力发挥至极限，而且还可



在击中目标的同时不易挫伤自己的手指关节及腕关节。

动作要领：

先将五指自然伸直，既拇指向上，其余并拢伸向前方（图 1–1）。

将四指第一节屈曲（图 1–2）；

再将四指向内屈曲至掌心（图 1–3）；

将拇指向前屈曲压在食指与中指的第二指节上(图 1–4)。



图 1–1



图 1–2



图 1–3



图 1–4



图 1–5



图 1–6



图 1–7



图 1–8

（图 1–5、6、7、8）为正确握拳法的正面示范。

动作要求：

第一、拳不可握得太紧，避免拳头变得僵硬、迟滞。

第二、拳头的正面要平整，以利于劲力的流畅发放。

训练量： 每堂课练习 2 分钟。



2. 正确的出拳角度

就是让你分清楚从何种角度出拳才能达到最快及最有力，以及哪种出拳打击角度更加适合你。

(1)立 拳

即以咏春拳特有之"日字冲拳"打出的方法(图1-9、10)，这种出拳角度与方法更利于"寸劲"的有效发挥。



图1-9　图1-10

(2)平 拳

在截拳道或咏春拳中极少以平拳出击，这种出拳方法虽可在冲击的过程中产生强大的"螺旋冲击力"(图1-11、12)，但却缺乏足够的速度及突然性，所以只适合从较远的距离去发出重拳。



图1-11　图1-12

(3)45度出拳

由这种出拳角度打出的拳法具有一定的"中庸"色彩，因为它既拥有咏春拳中"立拳"的快速与突然性，又具有"平拳"的旋转渗透力，所以说它是综合了"立拳"与"平拳"的特点于一身(图1-13、14)。

训练量：每堂课练习2分钟。



图1-13　图1-14



练习二

基本站姿练习：

这里的"基本站姿"主要指传统咏春拳中的"二字钳羊马"，这是咏春拳中最基本的马步，也是一切劲力的发放与运用基础，同时也是"寸劲拳"修习中最基本的桩马。

动作要领：

两脚并拢，上体正直，目视前方，自然站立，（图1-15）；两手握拳向上收到肋下（图1-16）；将膝关节弯曲，使重心下降（图1-17）；随后以两脚后跟为轴，将两脚前掌外转，此时两膝呈向外张开的状态（图1-18）；最后，以两前脚掌为轴，



图1-15



图1-16



图1-17



图1-18



图1-19

再将两脚后跟同时贴地向外转动，形成两脚脚尖向内侧相对，而脚后跟则向外张开的等边三角形（图1-19）。

（图1-20）为咏春拳中的"正身马"（摆桩）动作，此时两手向前伸出去应敌。其中前手向前伸出为"问手"，后手进行防护为"护手"。此站立姿势为基本站姿的一种变化。（图1-21）为咏春拳中的"侧身马"（摆桩）动作，也是基本站姿的一种变化。

动作要求：

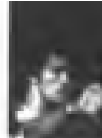
第一、全身要放松，呼吸要自然，两脚向内转动后需有"向内夹钳紧"的意识，就好似传统的说法中"骑在一只山羊背上般"用力钳牢，以防止其逃脱一般。



图1-20



图1-21



第二、两脚之间的距离不要太宽，通常是以横着拉开的一只脚加上半个脚掌的宽度为准。

第二、上身及两膝不可过度前倾及下沉，以免变成使人易疲劳的"跪马"。

训练量：每堂课练习3分钟。

练习三

步法练习：

寸劲拳虽是拳头打击劲力的极限发挥，但它却需要全身整体的有效配合，其中步法便是其劲力得以最大发挥的一个基本保障。正如李小龙所说"搏击艺术之精义端视移动动作之技巧"，适时而动是高深技巧得以发挥的基础（传统武术则提倡"先看一步走，再看一伸手"，进一步说明了步法的重要性）。由于截拳道的步法趋向于精简，所以"寸劲拳"中所用到的步法也是以简单、快速、实用为主。

寸劲拳最常用的步法就是前滑步，当然为了实战的需要你也要同时修习其它步法技巧。前滑步根据实际运用又可分为"拗步前滑"及"顺步前滑"，其中第一种通常用于初学者。

1．拗步前滑

动作要领：

由左手左脚在前的"摆桩"开始做动作（图1–22）；

迅速向正前方抬起左脚（图1–23）；

将左脚稳固在落在正前方，此时准备向前打出右拳（图1–24）。



图1–22



图1–23



图1–24

（图1–25、26）为"拗步前滑"动作的背面示范。



动作要求：

第一、重心要稳固，进步要敏捷，手不可随进步而放下来。

第二、要充分利用后脚蹬地的反作用力来加快前脚前滑的速度。

第三、随时准备出拳进行打击，可准备打出左拳或右拳，但通常以右拳重击为主。

第四、左脚抬起前移时不可离地太高，基本上贴地而行，以保证快速度与稳定性。

训练量：每堂课练习3分钟。



图1–25 图1–26

2．顺步前滑

动作要领：

由右手右脚在前的"右摆桩"开始做动作（图1–27）；

在左脚蹬地的推动下，迅速向正前方抬起并移动右脚（图1–28）；

将右脚向前稳固地落在正前方，此时准备打出右拳（图1–29）。



图1–27



图1–28



图1–29

（图1–30、31、32）为"拗步前滑"动作的背面示范。也可以右脚向前落稳后再向前快速跟进左脚。

动作要求：

第一、重心要稳固，进步要敏捷，手不可随进步而放下来。

第二、要充分利用后（左）脚蹬地的反作用力来加快前脚前滑的速度。

第三、随时准备出拳进行打击，但通常以右拳重击为主。

训练量：每堂课练习3分钟。

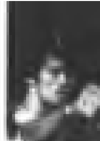



图 1−30


图 1−31


图 1−32

练习四

转腕练习：

这是咏春拳中特有的用来练习腕部力量与灵活性的方法。特别是对于寸劲拳来讲，腕力的练习与柔韧性更是至关重要的，如无强劲的腕力作支撑，则绝无法有效的打出真正具有爆炸力的强悍重拳来。

动作要领：

将右手握拳，并呈"立拳"状（图 1−33）；

将右拳变成掌前伸，并使掌心向上（图 1−34）；

手臂伸直不动，右手则变成"勾手"并向面部方向转动（图 1−35）；

右手继续向前、向下转动（图 1−36）；

将右手继续转向前方，同时使右手变为掌（图 1−37）；

直至将右掌变成"立掌"（图 1−38），，

这样当右手与右腕刚刚转完一圈时便须握拳恢复"立拳"姿势（图 1−39）。


图 1−33　图 1−34　图 1−35



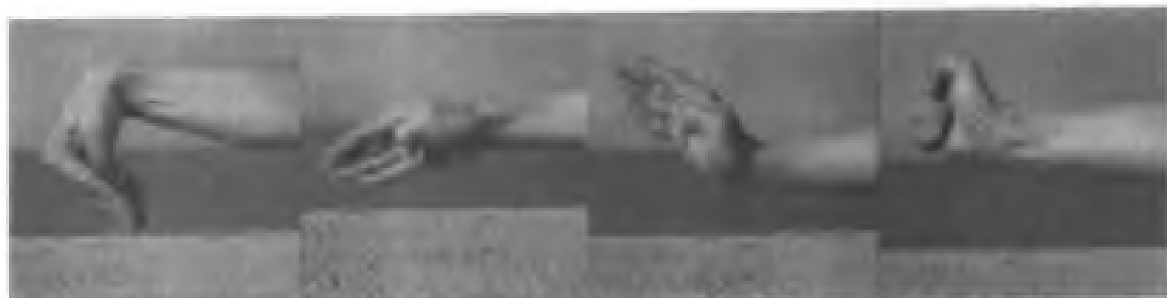


图1-36　图1-37　图1-38　图1-39

动作要求：

第一、全身放松，手臂需伸直去练习，呼吸要自然。

第二、右手立于中心线上轻柔地进行练习。应左、右手兼练，全面发展自己。

训练量：每堂课练习5分钟。

练习五

放松出拳练习：

本练习的目的是让你体会如何正确的用力，以及如何从正确的角度出拳，如何通过放松、轻柔的出拳来改变人体内先天固有的"僵滞之力"。也就是通过本练习来改变你以前的僵硬的用力或发力习惯，使之逐步变为有弹性的弹簧般的活性劲力。

1、正身"放松－出拳－寸劲"练习

(1)右拳练习

动作要领：

由正身（面向前方）的"正身摆桩"开始，双拳放于胸前（图1-40）；先将右拳移向人体中间的中心线（图1-41）；以肘部发力将右拳沿中心线放松的向正前方打出（图1-42）；直至手臂完全打直的瞬间，才将拳力果断发出，此时即成为咏春拳中特有的"日字冲拳"（图1-43）。



图1-40　图1-41　图1-42　图1-43



（图1–44、45、46、47）为右“日字冲拳”的侧面示范。从图中可以看出在打拳的过程中身体是不可晃动的，以保证“寸劲拳”特有的短距离爆炸劲力的有效发挥。



图1–44　图1–45　图1–46　图1–47

（图1–48、49、50、51）为右“日字冲拳”的近距离示范。



图1–48　图1–49　图1–50　图1–51

动作要求：

第一、全身放松，以肘部发力，将右拳自然打出，更重要的是将右臂打直后不要立即收回，也就是需保持“直臂”的状态片刻，以便将劲力充分发放出来，很多人就是在手臂尚弯曲的状态就将臂收了回来，从而使劲力尚未完全发挥与发放出来。

第二、右拳打出时，肩部不可向前伸出或推动，而是需有“后摇”的动作（详细细节容后讲述）。也就是出拳时上体须保持完全不动作的状态。

第三、拳打出时一定要放松，如果肌肉太僵硬便会导致“束力”，也就是将力拘束在手臂上而无法完全发放与传导于拳面上。如果肌肉不放松，便无法打出以后我们所重点练习的“爆炸力”来。所以说咏春拳的力是“先柔而后刚”。

第四、在本阶段的训练中，先体会“守中用中”及“放松、轻灵”的出拳，千万不可过早用力而养成“力束而不能放”的弊端。

训练量：每堂课练习2分钟。



(2)左拳练习

动作要领：

由正身（面向前方）的"摆桩"开始，双拳置于胸前（图1-52）；

先将左拳移向人体中间的"中心线"（图1-53）；

以肘部发力将左拳沿"中心线"向正前方果断打出（图1-54）；

直至手臂完全打直为止，此时即成为左"日字冲拳"（图1-55）。



图1-52



图1-53



图1-54



图1-55



图1-56

（图1-56、57、58、59）为"左日字冲拳"的侧面示范。

动作要求：

"左日字冲拳"的动作要求同上面右拳练习之要求。

训练量：每堂课练习2分钟。



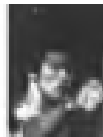
图1-57



图1-58



图1-59



2. 侧身放松－出拳－寸劲练习

(1)顺步右拳打击练习

动作要领：

由侧身马开始，双掌（或握拳）分别护于胸前，形成咏春拳中特有的"摆桩"（图1−60）；将右手握拳并由人体中间的中心线上放松打出（图1−61）；以肘部发力将右拳沿中心线向正前方果断打出（图1−62）；在右臂完全打直的瞬间，才将拳力迅速发出，此时即成为"右日字冲拳"（图1−63）。



图1−60　图1−61　图1−62　图1−63

（图1−64、65、66、67）为顺步"右日字冲拳"的侧面示范。此时左手是护于右肘上的，用以严密的掩护自己，全身的动作要自然、敏捷，不可僵硬。



图1−64　图1−65　图1−66　图1−67

（图1−68、69、70、71）为"右日字冲拳"的另一个角度示范。

动作要求：

第一、全身应放松，以肘部发力将右拳自然打出，并在保持"直臂"片刻后再快速收回，以便将拳力充分发放至尽。





图1-68　　图1-69　　图1-70　　图1-71

第二、 右拳打出时，肩部不可向前推动，而是须有“后撬”的动作，以免将快速的“击拳”变成了僵硬的“推拳”。

第三、 右拳打出时一定要放松，以避免因肌肉太僵硬而导致“束力”。如果肌肉不放松，便无法打出可以“入里透内”的“爆炸力”来。

第四、 拳须由“中心线”打出。

训练量：每堂课练习2分钟。

(2)拗步左拳打击练习

动作要领：

由侧身马开始，双掌（或握拳）分别护于胸前，形成咏春拳中特有的“摆桩”（图1-72）；将左手握拳并由人体中间的中心线上放松的攻出（图1-73），以肘部发力将左拳沿中心线向正前方果断打出（图1-74），直至手臂完全打直的瞬间，才将拳力及时发出，此时即成为左“曰字冲拳”（图1-75）。



图1-72　　图1-73　　图1-74　　图1-75

（图1-76、77、78、79）为拗步“左曰字冲拳”的侧面示范。此时右手是护于左肘上的，用以严密地屏护自己。

动作要求：

第一、 全身须放松，右拳须由“中心线”打出，并在手臂打直的瞬间才将力发出。





图 1-76　　图 1-77　　图 1-78　　图 1-79

如果肌肉不放松，便会“束力”，从而影响劲力与速度的有效发挥。

第二、 左拳应从右拳上面打出（守中用中），打拳时腰部可略前转，但右肩切不可向前送出，以免破坏特有的“后播”动作，避免将快速的击拳变成了僵硬的推拳。

第三、 右拳打出时一定要放松，以避免影响到咏春拳特有的震荡力的流畅发放。

训练量：每堂课练习 2 分钟。

练习六

挑腕练习：

本练习的目的是让你体会如何正确运用与使用腕力，也就是仔细体会寸劲拳的基本发力原理与最基础的动作，因为腕关节的发力技巧可以说是整个寸劲拳的训练过程中最为重要的一环。

动作要领：

将拇指向前屈曲压在食指与中指的第二指节上（图 1-81），将手腕上翘（图 1-81）；以小指、无名指及中指为发力点向前上方攻出，也就是使拳头向前上方仰出（图 1-82）；



图 1-80　　图 1-81　　图 1-82



（图1-83、84、85）为“挑腕练习”的正面示范。


图1-83


图1-84


图1-85

动作要求：

第一、挑腕动作须自然、轻快地进行，不可将拳头握得太紧，以避免影响劲力的瞬间发放。

第二、拳头虽是向前上方仰着打出，但拳面仍须平整，以利于劲力的流畅与完整发放。

训练量：每堂课训练7分钟。

练习七

拳面俯卧撑练习：

本练习主要是用来增强拳头的硬度以及进一步磨练拳头杀伤力与破坏力，对增强手臂部力量与肘部劲力也极为有用。用拳面做俯卧的方法有很多种，在这里，每一个训练阶段将介绍一种来进行训练，以便由易到难、循序渐进的进行卓有成效的训练。不得过早进行难度较大的练习，以防止在训练中受伤或影响到动作质量。

动作要领：

双臂伸直俯卧于地面上，躯干伸直，双手握拳以拳面撑地（拳心向里或向后），双脚亦并拢伸直及以两前脚掌着地（图1-86）；接下来，将身体慢慢向下放下至双臂屈曲的状态（图1-87）；

然后再在呼气的同时将双臂以较快的速度向上撑起（图1-88）；

直到将两臂撑直为止（图1-89）。以上过程为一个完整的动作，可重复上述过程。

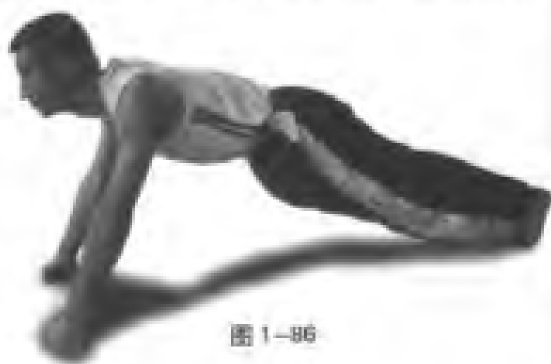

图1-86


图1-87





图 1–88



图 1–89

（图 1–90）为“拳面俯卧撑”练习的正面示范动作。



图 1–90

动作要求：

第一、做动作时应进行呼吸配合，也就是双臂向下放下时吸气，在向上撑直时呼气，因为在平时握拳打出时是需要呼气配合的。

第二、在双臂撑直与屈曲的运动中，头部应始终抬起，并且随着练习时间的增长，可以将两臂之间的距离由现在约与肩宽减为窄于肩宽，以增大练习难度。

训练量：做 5 组，每组 10 次至 15 次。约用 5 分钟的时间来完成训练。



第二节　第二阶段训练教程

第二阶段的作用与目的：

在巩固第一阶段训练成果的基础上，加强拳上攻击力与连击技术的训练，以及强化整体劲力的运用，并进而透彻理解“寸劲拳”的要义。此外，也是为了加强手臂基本功与劲力的练习。

具体时间安排： 每周一、二、三、四、五、六训练（每日练习70分钟）。

周　次	星　期	系统训练内容
第一周	一、二、三、四、五、六	热身运动7分钟 正式训练内容46分钟（步法练习、肘底劲练习、拳头对顶练习、转腕练习、放松出拳练习、连环拳练习、转脚练习、转髋练习、墙壁靶练习、静力练习） 整理运动5分钟 生物修炼12分钟
第二周	一、二、三、四、五、六	
第三周	一、二、三、四、五、六	

注：上面的表格中带下划线的内容为新内容，也是重点练习内容，其他训练内容为复习上个训练阶段中的内容。

练习一

步法练习：

具体训练内容同第一阶段，可参考前面去进行训练。

训练量： 每堂课练习2分钟。

练习二

肘底劲练习：

众所周知，咏春拳是一门提倡近身搏击的拳术，因此极为注重短距离打击力的巧妙运用，特别是对于寸劲拳而言，肘部劲力的强弱与否将直接关系到最终的打击效果。所以在寸劲拳的训练过程中，很重视肘部劲力的锻炼，也就是肘底劲练习。



所谓“肘底劲”，即攻击时直接以肘部为动力并从“中线”上闪电般打出，用短促的“瞬间爆炸力”去突然重创目标。正因为它发力的距离极短，因此对手极难觉察与防御。由于“肘底劲”基本上是以前臂发力去突然攻击目标，所以出招快、发力突然。这种力也叫“长桥发力”，是不用先将前臂收回再打出去的突然发力方式，因为那种情况下对手早已跑掉了。应将本身早已伸出于体前的手臂直接打出，也就是“离身凌空发力”，所以也可以称之为“凌空劲”或“悬空劲”。其原理是将寸劲拳的发力之源向前推动一步，而改为以前臂的伸展肌为主要发力之源。再者，寸劲拳之所以注重运用前臂而避开运用上臂，而使之仅起到辅助作用，是因为上臂的二头肌是收缩肌，它对快速出拳将起到牵制作用，所以咏春拳便不提倡以二头肌发力。在这种情况下，肘部的突然前伸与突击动作，便成为寸劲拳的主要发力之源。

动作要领：

右手握拳向前伸出，此时是拇指压在食指与中指的第二指节上（图 2–1）；

肘部发力迅速向正前方击出（图 2–2）；

以肘部发力快速向前击打的同时，速将手腕上翘，以小指、无名指及中指的根节为发力点向前上方击出（图 2–3）；

在手臂打直的瞬间，拳力也刚好发放至尽，此时是拳头向前上方仰着打出或击中目标（图 2–4）。



图 2–1



图 2–2



图 2–3



图 2–4



（图2–5、6、7、8）为肘底劲动作的近距离示范。记住，整个手臂须放松的打出，以免使上臂的二头肌产生牵制作用。


图 2–5


图 2–6


图 2–7


图 2–8


图 2–9


图 2–10


图 2–11


图 2–12

（图2–9、10、11、12）为肘底劲动作的正面示范。拳须始终由中线打出，也就是须“守中用中”，而且拳须放松的打出，以免影响到爆炸劲力的发挥。



（图2-13、14、15、16）为肘底劲动作的背面示范。右拳打出的瞬间，右肩部仍须有后"摇"的动作与意识，以保证拳头能打出咏春拳所特有的"震荡力"来。



图2-13　图2-14　图2-15　图2-16

（图2-17、18、19、20）为肘底劲动作的正面之近距离示范。请留意拳头打出前后的角度，以及肘部与腕关节的关系。



图2-17　图2-18　图2-19　图2-20

（图2-21、22、23、24）为左侧肘底劲动作的侧面示范。拳仍须放松、快速、果断的打出，但刚开始练习时可先慢慢进行体会与练习，以便在掌握了动作要领的基础上再加快速度与加大打击力度。



图2-21　图2-22　图2-23　图2-24

（图2-25、26、27、28、29、30、31、32）为李小龙当年的入室真传弟子艾伦·乔所示范的寸劲拳与肘底劲动作，习者可仔细揣摩、研究，当会有较多的收获。





图 2-25



图 2-26



图 2-27



图 2-28



图 2-29



图 2-30



图 2-31



图 2-32



动作要求：

第一、整个动作仍需放松、自然地完成，要先掌握动作要领，再练习力度与速度。挑腕的动作须要自然、轻快的进行，不可将拳头握得太紧，以避免犯了“力束而不能放”的弊病。

第二、拳头打出的瞬间，肩部仍须有向后“搐”的动作与意识，以保证拳头能打出寸劲拳所必需与特有的“震荡力”与“穿透力”来。而且要左、右拳兼练，以便全面发展自己。

训练量：每堂课训练6分钟。

练习三

拳头对顶练习：

本练习主要用来强化拳头硬度，逐步磨练拳头杀伤力，并体会短距离发力的要诀，是寸劲拳训练的必修内容之一。

动作要领：

以立正姿势站好，双手握拳，拳心向内，使两拳面相对，两拳之间的间隔不超过15厘米（图2-33）；

将两拳同时用力向中间击打，使两拳之拳面相向撞在一起（图2-34）。



图2-33



图2-34

（图2-35、36）为两拳拳心向上进行“拳面对顶”的练习，虽然两拳的对顶角度不同，但它们所起到的锻炼效果却基本上是一样的。

动作要求：

第一、身体应放松的进行训练，手臂亦不可僵硬，以免手臂丧失了弹性与瞬间爆炸力。

第二、双拳应轻快地进行击打，切忌用力过大，应循序渐进的增大打击力度。

训练量：每堂课练习2分钟。




图 2-35


图 2-36

练习四

转腕练习：

具体训练内容同第一阶段，可参考前面去进行训练。

训练量：每堂课练习 2 分钟。

练习五

放松／出拳练习：

具体训练内容同第一阶段，可参考前面去进行训练。

训练量：每堂课练习 3 分钟。

练习六

连环拳练习：

连环拳是咏春拳中最重要的训练手段之一，它又叫"扯空拳"，不但可训练如何进行连续攻击，而且可由此体会"守中用中"的要诀，因为在出拳打击的过程中，双拳始终是由"中线"打出的，而且之所以要打击对手的中线是因为对手的大多数身体要害部位都集中于人体的"中线"上。虽然第一阶段训练课程中的"放松／出拳"及"挑腕"练习也强调"守中用中"，但连环拳却是对这一咏春技击要诀的强化训练。当然，我们在具体练习的过程中仍须要体会如何放松出拳，及如何进行"挑腕"。

动作要领：

以咏春拳"摆桩"站好（图 2-37）。右手握拳沿"中线"打出（图 2-38）；右拳向正前方打出的过程中身体不可随之晃动（图 2-39）；右拳须向前打到臂直状态为止（图 2-40）。




图 2-37


图 2-38


图 2-39


图 2-40

接下来，在右拳打完后回收的同时，将左拳也从右拳上侧沿"中线"向前打出（图 2-41）；左拳向正前方打出的过程中左、右两臂是上下垂直的（图 2-42）；左拳须向正前方打出至臂直状态，此时将拳力果断发出（图 2-43）；随后，在左拳打完后回收的同时，将右拳也从左拳上方再次沿"中线"向前方果断打出（图 2-44）；


图 2-41


图 2-42


图 2-43


图 2-44

右拳须向正前方放松的打出（图 2-45）；右拳须向正前方打至臂直状态为止，将拳力突然发出（图 2-46）；右拳打完后可收回至"摆桩"状态（图 2-47），准备进行下一轮打击（图 2-48）。

当然，也可以在（图 2-46）的基础上不收回至"摆桩"状态而连续打出左拳，也就是进行"四连击"或"五连击"练习。




图 2-45


图 2-46


图 2-47


图 2-48

（图2-49～60）为连环拳打击动作的正面示范。记住，打拳的过程中身体一定不要动，不要为了加大力度而去扭动身体，而且打拳的同时须呼气去配合。全身要放松，以保持动作的灵活性与流畅度。


图 2-49


图 2-50


图 2-51


图 2-52


图 2-53


图 2-54


图 2-55


图 2-56

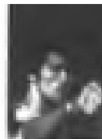




图 2-57



图 2-58



图 2-59



图 2-60

（图 2-61～72）为由侧身状态（侧身马）打出的连环拳动作，在这里虽然是由侧身的动作打出拳法，但仍须保持"守中用中"的状态与要诀。而且肩部仍须有"后播"的动作，以保证寸劲拳所特有的发力方式的最佳体现。



图 2-61 图 2-62 图 2-63 图 2-64



图 2-65 图 2-66 图 2-67 图 2-68





图 2-69　图 2-70　图 2-71　图 2-72

（图 2-73－100）为李小龙的授业师兄黄淳梁宗师由“正身马”开始示范的连环拳打击动作。号称“讲手王”的黄淳梁大师的示范紧凑、严密、规范，严格按照咏春拳“守中用中”的要诀去出拳，很值得我们学习与借鉴。



图 2-73　图 2-74　图 2-75



图 2-76　图 2-77　图 2-78



图 2-79　图 2-80　图 2-81

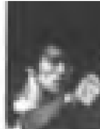




图 2-82　　图 2-83　　图 2-84



图 2-85　　图 2-86　　图 2-87



图 2-88　　图 2-89　　图 2-90



图 2-91　　图 2-92　　图 2-93





图 2-94　图 2-95　图 2-96



图 2-97　图 2-98　图 2-99



图 2-100

当然，你也可以右脚居前的"右前锋桩"来先打出右拳，然后再完成此种两拳连环出击的连环拳（图2-101～104）。

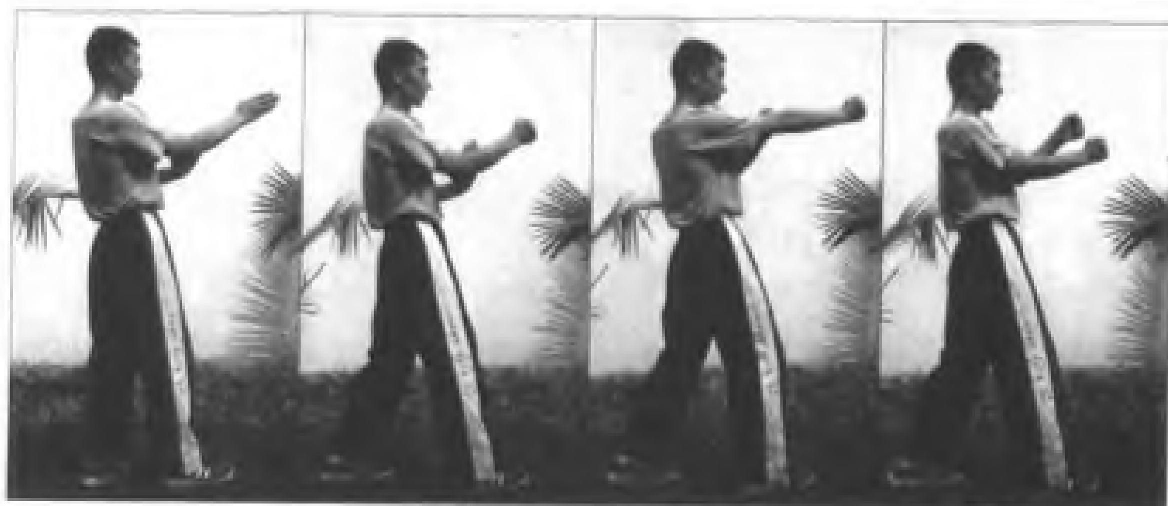


图 2-101　图 2-102　图 2-103　图 2-104





图 2–105　　图 2–106　　图 2–107　　图 2–108

动作要求：

第一、身体不动，而仅以肘部发力去出拳打击，亦即须遵循肘底力的发力要诀去果断出击。

第二、出拳时肩部仍须后撬，以便攻出之拳能打出咏春拳所特有的“震荡力”来（其原理就如将手中的皮鞭抽出后，手腕部突然往后一“抖”而使发力干脆或清脆的原理是一样的）。

第三、每一拳均从己方手腕上方打出，这样既可防止对方抢占己方中线，同时己方又可占据对方的“中线”，并由于“两点之间直线最短”，所以己方可沿最直接的路径去果断的打出目标。

第四、刚开始练习连环拳时，可在面前设定一个目标（或假想中的目标），而且此目标应在肩膀与胸部的高度之间，以利于劲力的最佳发放，并且真正出拳打击时拳头并不触及目标（以连环拳击打墙壁靶是以后的训练内容）。

第五、任何一拳打出时，另一拳均须依附于攻出之臂的肘关节上，出以严密掩护的自己及便于快速向前突击，因为这要比“将拳收回至肩前，再发出”至少要快一半。

训练量：每堂课练习 9 分钟。

练习七

转脚练习：

拳谚曰“力起于脚、达于腰，发于手臂”，咏春拳虽注重短距离之肘底力的发放与运用，但脚下的良好的劲力配合也是足以重创对手的重要因素。在本练习中由自然站立的姿势转化成“足掌支撑”的状态，可由此做到“气贯涌泉妙藏中”，也就是可以做到“气贯涌泉”，因为若无贯注涌泉之气，则无稳定的根基之劲。

在本书中，所谓的转脚练习，主要是转动后脚，因为后脚适时的蹬地动作可产生强大的推动力，从而由此强化拳头上的打击力。



1．拗步转脚练习

主要是以左脚居前的"摆桩"姿势来打出右拳或以右脚居前的"摆桩"姿势来打出左拳。在这里通常是以左脚居前的站姿来打出右拳，因为右拳要比左拳有力和快速许多，所以应尽量发挥自己的优势。"拗步"出拳的优点是可以充分调动脚下的蹬腿之力和良好的转腰之力去重创目标，也就是"腰马合一"去有效的出拳打击。

动作要领：

以左脚居前的"摆桩"姿势站好（图2-109）。

将后（右）脚跟抬起（图2-110），

并在右前脚掌向后蹬地的同时，将右膝略向内侧拧转，使右脚因蹬地及拧转的动作而产生强大的推动力和反作用力（图2-111）。



图2-109



图2-110



图2-111

（图1-112、113、114）为"拗步转脚"动作的背面示范。在整个转脚的过程中身体要放松，而且上身不可转动太大，以免将寸劲拳的瞬间爆炸力变成了僵滞的推力。



图2-112



图2-113



图2-114



（图2-115、116、117）为“拗步转脚”动作的正面示范。在做动作的过程中，重心一定要稳固，这是能否接下来进行有效打击的必要前提。



图2-115



图2-116



图2-117

（图2-118、119、120）为“拗步转脚”动作的全身整体示范，也就是在脚下动作的引导与配合下进行出拳打击的整体动作练习。



图2-118



图2-119



图2-120

（图2-121、122、123）为右脚居前时的“拗步转脚”动作示范。

动作要求：

第一、身体应放松进行训练，后脚蹬地及向内侧转膝的动作要轻松、自然，不可僵硬及用蛮力。

第二、上体不可随下肢的蹬地动作而拧转过大，以免失去重心平衡。

训练量：每堂课练习2分钟。





图 2-121



图 2-122



图 2-123

2. "顺步转脚"练习

主要是以右脚居前的"摆桩"姿势来打出右拳或以左脚居前的"摆桩"动作来打出左拳。这完全符合李小龙所提倡的"强侧置前"的超前技击要理，因为将极为灵活并有力的手脚放在前面，可以更有效及更快的去打击对手，这正好符合截拳道"简捷、直接、强劲"的技击原则。

但与上面"拗步转脚"动作有所不同的是，"顺步转脚"动作不但需要后脚的蹬地动作，同时还需要前膝的内转动作来配合。

动作要领：

以右脚居前的"摆桩"姿势站好（图 2-124）。

将后（左）脚跟抬起并使后脚掌蹬地，同时，将左膝略向内侧拧转（图 2-125）；

接下来，也将右膝略向内侧拧转，从而使左脚因蹬地所产生的强大的反作用力及推动力，与右膝内转所产生的旋转力（旋转惯性）能合而为一（图 2-126）。



图 2-124



图 2-125



图 2-126



（图2-127、128、129）为顺步转脚动作的正面示范。记住，全身的扭转动作不可僵硬，应自然、协调的来完成动作。


图2-127


图2-128


图2-129

（图2-130、131、132）为"顺步转脚"的全身动作示范，也就是在下肢动作的配合与引导下来完成拳上的打击动作，毕竟出拳进行有效的打击才是我们的最终目标。


图2-130


图2-131


图2-132

动作要求：

第一、身体应放松、自然的进行训练，后脚的蹬地动作与前脚的内转动作配合好。

第二、上体不可随下肢的蹬地动作而拧转过大，以免影响重心平衡。

训练量：每堂课练习2分钟。



练习八

转腰练习：

在中国武术中，腰既是一身的中节之中，又是一身的根节之根，既是上身与下体的连接枢纽，又是一身之劲与力的发源地，所以拳谚曰“一身之劲在于腰”。虽然咏春拳对腰部的运用不是很明显，但李小龙所独创的寸劲拳却在传统咏春拳的基础上进行了极大的改进与提升，当然也正是因为腰部对全身的转动变化以及在调节身体重心的稳固等方面均起着至关重要的作用，所以要练好寸劲拳，腰劲的练习绝对是不可忽视的关键一环。在这里，腰部因转动所产生的拧劲可将你的拳头之打击潜力力发挥至极限。

1．正身转腰练习

主要是面对正前方进行左、右转腰练习，一是练习腰部的灵活性，二是练习腰部的劲力及腰部与全身的整体配合动作。

动作要领：

两脚分开约同肩宽，两脚脚尖向前稳固站立，上体保持正直，两手握拳，两拳放于胸前，两拳心相对，目视正前方，此时两膝略屈，并吸气（图2–133）。

随后，在呼气的同时，使右脚蹬地，并将右腿内转，使右腰向左侧转动，直至转为右肩朝前的方向，此时重心大部分落于右脚上（图2–134）；

接下来，左脚蹬地，左腿内转，从而使左腰向右侧转动，直至转为左肩朝前的方向为止，此时重心大部分落于左脚上（图2–135），以上过程为一个完整的动作。



图2–133



图2–134



图2–135

（图2–136、137、138）为“正身转腰”动作的侧面示范。刚开始练习时腰部转动的幅度要小，用以保持良好的重心平衡，以后再逐步加大旋转幅度与力度。




图 2-136


图 2-137


图 2-138

动作要求：

第一、身体自然地转动，尽量放松旋转，保证动作的敏捷性、弹性与速度。

第二、两脚的转动动作须与腰部动作配合好，实际是下肢带动腰部来进行旋转的。

训练量：每堂课练习 2 分钟。

2. 侧身转腰练习

主要是以两脚前后分开，侧身站立的“摆桩”的动作来完成左、右转腰的练习，从而为侧身出拳打击做好准备。

(1) 拗步侧身转腰练习

动作要领：

两脚前后分开站立，两脚约内扣，上体保持正直，两手握拳，前拳前伸为“问手”，后手置于胸前为“护手”，目视正前方，两膝略屈，并吸气（图 2-139）。随后，在呼气的同时，使右脚蹬地，并将右腿内转，使右腰向左侧转动，直至转为右肩朝前的方向（图 2-140），此时主要用于右拳进行打击（图 2-141）。


图 2-139


图 2-140


图 2-141



（图 2-142、143、144）为侧身转腰动作的正面示范。动作应自然、轻便的进行，而不可僵硬，以保证整个动作的流畅度。


图 2-142


图 2-143


图 2-144

（2）顺步侧身转腰练习

动作要领：

右脚在前侧身“摆桩”站立，两脚均内扣，上体保持正直，两手握拳，右拳前置为“问手”，左拳置于胸前为“护手”，目视正前方，两膝略屈，并吸气（图 2-145）。

随后，在呼气的同时，使左（后）脚蹬地，并将右腿内转，使右腰向左侧转动，直至转为右肩朝前的方向，此时重心大部分落于右脚上（图 2-146）。

（图 2-147、148）为顺步侧身转腰动作的侧面示范。


图 2-145


图 2-146


图 2-147


图 2-148



（图2-149、150、151）为转腰肘部击靶的动作示范，虽然也是用肘击打，但肘部却是在腰部的带动下去击打的，其要点是以腰髋带动肩部打向目标，换言之，是腰部先于肩部与肘部而动。"以脚为轴，腰部做有效的转动的动作，使身体重心迅速移动；在腰髋转动时，肩部应跟着自然转动。当你的身体旋转时，右肘抬于肩部高度，并刚好能用右肘击向假想中的目标。为了获得最大的力量，以腰带肩是十分重要的。"（李小龙）


图2-149


图2-150


图2-151

动作要求：

第一、首先要保持好重心平衡，整个动作要连贯、协调。当髋部转动时，应以两脚掌为转动的支点。当打出右拳时，后脚跟应抬起，身体的重心也应移向前脚。

第二、要注意左脚蹬地、右脚内转及右腰向左侧转动的良好配合，也就是以全身良好的整劲去重创前面的目标。

训练量：每堂课练习2分钟。

练习九

墙壁靶练习：

"练拳不练功，到老一场空。"咏春拳特别重视功力练习，因为无论你的技术有多好、出手有多快，如没有强劲的杀伤力做后盾，即使击中对手时也如隔靴搔痒，根本无法由此一招制敌。也正因为咏春拳讲求干净利索的速战速决，所以颇注重攻击上的破坏力训练，在这些训练手段中又以击打墙壁靶最为常用与实用，同时见效也最快。

击打挂于墙上的墙壁靶，粗看之下好象极易做到，因此又常被初学者忽视。"击打墙壁靶"之所以成为咏春拳或截拳道中最重要的训练手段之一，是因为它可将你的打击潜力发挥至极限，因为当你集中精力去击打墙壁靶时，你的打击力并非只是击打墙壁靶本身，而是透过墙壁靶而作用在墙壁上。之前，很多外行人认为打击这种本身重量只有几磅重的方型小沙包是没有什么用的，远没有打击一、两百磅重的悬挂式重型沙包够强够猛，但他们却不知道，当你打击咏春拳的这种墙壁靶时，这种墙壁靶是以整个墙壁作为后盾的，所以它比一、两百磅的重的沙包能够承担更大的冲击力，由此所磨练出来的杀伤力与攻击力也是相当强劲与惊人的。所以说苦练咏春拳的这种墙壁靶后，你的打击力绝不比练其它搏击术的人低。



1. 单拳打击练习

主要是以右拳或左拳的单式拳法去进行打击训练，从而首先学会正确的动作，并先定型，然后再去练习双拳之连环打击的“连击技术”。

动作要领：

面对墙壁靶站立，两脚分开同肩宽，前手向前伸出并抵于墙壁靶上，后手护于胸前，上体保持正直，目视正前方墙壁靶，并吸气（图2-152）。

随后，在呼气的同时，使后脚蹬地，并将前腿内转，使右髋部向左侧转动，同时将右拳由“中线”果断打出（图2-153）；

右拳沿直线径直向正前方击中了墙壁靶的中央部位（图2-154）。





（图2-155、156、157）为左拳单拳打击墙壁靶练习，仍应呼气并放松、敏捷地打出左拳。

动作要求：

第一，刚开始时可先击打较软的墙壁靶，或者说墙壁靶可以先厚一些，待练习了一段时间拳头上有了一些功力后，再逐渐加大打击强度。

第二、要配合好呼吸去出拳，而且整个动作要连贯、协调。应在腰髋部的带动下轻松、敏捷的打出拳头。同时手腕也要放松，只有在击中墙壁靶的瞬间才果断用力。

第三、打拳时身体不要僵硬，可先轻力去打，然后再一步步增大打击力度。

训练量： 每堂课练习3分钟。



2、连续拳打击墙壁靶练习

连续拳打击主要用来磨练拳面硬度及摧枯拉朽式的连环猛击，同时对改进发力也极为重要，因为它同样是以手部的中指、无名指、小指的根节部平面处将力发出，故打击的力道短促、突然、强劲，极具杀伤威力。

动作要领：

面对墙壁靶站立，两脚分开同肩宽，左手向前伸出并抵于墙靶前，上体保持正直，目视前方的墙壁靶（图2–158）。

左手握拳沿胸前“中线”轻松的打出（图2–159）；

左拳在右脚蹬地的推动下果断向前打至臂直状态，将力果断发出（图2–160）；

在左拳打完后回收的同时，将右拳也从左拳上侧沿“中线”迅速打出（图2–161）；

右拳径直打向正前方的目标（图2–162）；

右拳在脚蹬地的推动下向前打至臂直状态，将力完全发出（图2–163）；

在右拳打完后回收的同时，左拳也从右拳上方再次沿“中线”打出（图2–164）；

左拳应沿“中线”径直打向正前方（图2–165）；

直至将左拳向正前方打至臂直状态为止（图2–166）；

接下来，再将右拳从左拳上方沿“中线”打出（图2–167）；

将右臂打直，并将力瞬间发出（图2–168）。

右拳打完后可以收回至“摆桩”姿势，也可不收回而连续打出左拳，进行“五连击”或“六连击”练习。







图 2-163



图 2-166



图 2-164



图 2-167



图 2-165



图 2-168

（图 2-169、170、171、172）为连环拳击打墙壁靶动作的一种变化示范，也就是右手居前"摆桩"，并先发出右拳进行果断打击，然后是左拳连击，再接下来是右拳连击，如此往复循环进行不停的打击。



图 2-169



图 2-170




图 2-171


图 2-172

动作要求：

第一、刚开始时可先放慢击打的速度，待掌握到动作要领后再逐步加大打击力度。拳要放松的打击，以保持应有的灵活性、快速度与爆炸力。

第二、要配合好呼吸去出拳，可以先吸一口气，然后分3次呼完，也就是当击打3拳时，每次呼出一点来。呼气不仅可以增强打击力量，还可排出体内废气，并调整好呼吸，从而在无形之中来增强耐力。

第三、打拳的过程中，两臂始终是上下垂直的，以便做到“守中用中”。

训练量：每堂课练习4分钟。

练习十

静力肌力练习

静力肌力训练法是李小龙从西方肌肉（健美）训练方法中提取出来的，主要是在静止负重的情况下强化进行肌肉与力量训练。这种方法在健美界虽早已广泛应用，在武术界中却很少有人尝试过，正因为李小龙曾跟亦师亦友亦徒的严镜海练习过健美，所以便把这种健美训练中的这种极为有效的肌力训练方法引伸到武术训练中来了，并取得了明显的效果，因为它可以使肌力得以最大限度的伸展，进而使肌力得到最大限度的增强。

本练习动作主要用来锻炼寸劲拳所必需的前臂肌肉与肘部肌腱韧力，同时对肱二头肌、肱三头肌、肩肌与上臂肌肉也有一定程度的锻炼，这些肌肉对强化与发挥“寸劲拳”却具有相当重要的功效，因为这些部位的肌肉对寸劲拳训练所起的作用是不可替代的。

动作要领：

1、杠铃杆练习

刚开始练习时，可先两脚分开同肩宽站立，双手放于体前，并将杠铃杆（或其他重物）放在两前臂上，上体保持正直，目视前方（图2-173），坚持10秒钟左右，然后将手放下进行休息，随后再进行第二组训练，这样至少练习5组。





图 2-173





2．杠铃练习

待练习一段时间臂力得到加强后，可再在两前臂上换上较轻的杠铃进行强化训练，而且上体仍保持直立姿势（图 2-174）；同样分为手心相对及手心向上 两种持杠铃的方法进行训练（图 2-175）。

（图 2-176、177）为利用杠铃进行静力肌力训练的侧面示范。但要记住应从较轻的重量开始练起，不可冒进。



图 2-176



图 2-177



图 2-178



图 2-179



当臂力逐渐增强后，可再逐步增大杠铃（或其替代物）的重量，用以进一步强化完美的寸劲拳所必须的前臂肌力（图2-178、179）。

随着练习时间的增长，以及臂力的快速长进，可以慢慢将杠铃由前臂往手腕部位移动，用来增加两手臂的练习难度（图2-180，181）。

在你进行上述强化练习的同时，还可以变化一下步型来训练，将两脚平行的站立姿势变换为两脚前后分开站立的姿势（图2-182、183），从而使训练更加接近于实战，因为实战搏击时通常是以两脚前后站立的侧身摆桩去搏斗的。在你同样需要以右脚居前的右摆桩去进行上述静力训练（图2-184、185），使不同部位的肌肉与力量均得到全方位的锻炼。



图 2-180



图 2-181



图 2-182　　图 2-183



图 2-184　　图 2-185



3. 静力训练器练习

杠铃练习一段时间后，可再借助静力训练器进行专业强化训练(图2-186、187)。上体仍保持直立姿势，同样可分为手心相对与手心向上两种方式进行训练。

(图2-188、189)为利用静力训练器进行静力肌力训练的另一个角度示范。练习时，可在练习一组动作后，再将两脚略向后移动一点，然后再进行上述练习，用以发展不同部位的肌肉力量，或者是采用两脚前后站立的姿势去进行上述练习，使训练更加接近于实战。不过，若你因条件限制而无这种专业的静力训练器进行练习时，也可采用加重后的杠铃继续进行练习，效果基本上是一样的。

动作要求：

第一、练习时一定要循序渐进，可先负重静止几秒钟，然后再逐渐延长练习时间。

第二、根据肌力训练的原理得知，进行静力训练时，如果采用的最大肌力是100%时，也就是用自己最大的力量去做动作时，最多只能坚持2至3秒钟；如果采用的肌力是80%至90%时，则可坚持4至6秒钟；如果采用的肌力水平是60%至70%时，则可坚持6至8秒钟。

第三、训练时最好有助手在旁边进行保护，或是从较轻的重量开始练起，以保证安全。

训练量：每堂课练习4分钟。



图2-186

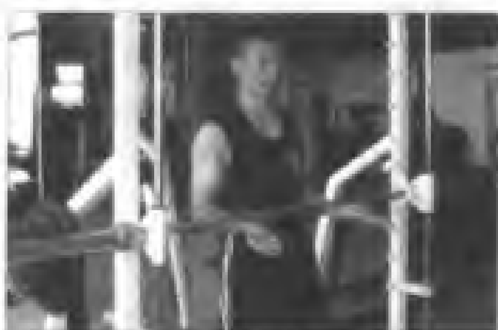


图2-187

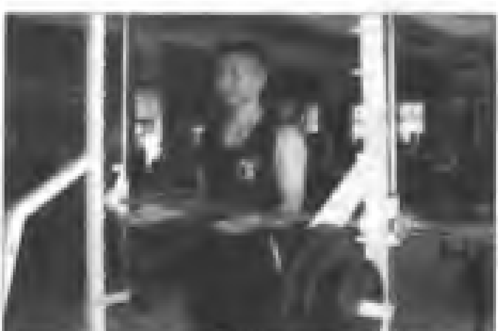


图2-188



图2-189



练习十一

负重双拳俯卧撑

动作要领：

双臂伸直俯卧于地面上，躯干伸直，双手握拳以拳面撑地（拳心向里或向后），双脚亦并拢伸直以两前脚掌着地，这时可在背上放上重量适宜的重物进行强化训练（图 2–190）；

将身体慢慢向下放下至双臂屈曲的状态（图 2–191 ）；

接下来，再在呼气的同时将双臂以较快的速度向上撑起（图 2–192）；

直到将两臂向上撑直为止（图2–193）。以上过程为一个完整的动作，可反复重复上述过程。

动作要求：

第一，做动作时应进行呼吸配合，也就是双臂向下放下时吸气，在向上撑直时呼气，因为在平时握拳打出时是需要呼气配合的。

第二，在双臂撑直与屈曲的运动中，头部应始终抬起，以保证动作质量。动作的基本节奏是“慢放（屈）与快起（撑）”。

训练量：每堂课练习 3 分钟。



图 2–190



图 2–191



图 2–192



图 2–193



第三节　第三阶段训练教程

第三阶段的作用与目的：

在巩固第一、二阶段训练成果的基础上，加强手臂力量训练和腰部协调用力训练，进一步开发人体内的打击潜力。

具体时间安排：每周一、二、三、四、五、六训练（每日练习80分钟）。

周　次	星　期	系统训练内容
第一周	一、二、三、四、五、六	热身运动7分钟 正式训练内容55分钟（连环拳练习、墙壁靶练习、转脚练习、负重转腰练习、寸拳击打沙包练习、负重连环拳练习、腕力练习、静力练习、拳面俯卧撑练习。 整理运动3分钟 生物修炼13分钟
第二周	一、二、三 四、五、六	
第三周	一、二、三、四、五、六	

注：上面的表格中带下划线的内容为新内容，也是重点内容，其他内容是复习上个训练阶段中的内容。

练习一

连环拳练习：

具体训练内容与要求与第二阶段相同，可参考前面去进行训练。。

训练量：每堂课练习4分钟。

练习二

墙壁靶练习：

具体训练内容与要求跟第二阶段相同，可参考前面去进行训练。

训练量：每堂课练习5分钟。



练习三

转脚练习：

具体训练内容与要求与第二阶段相同，可参考前面去进行训练。

训练量：每堂课练习 2 分钟。

练习四

负重转腰练习：

本练习是通过借助重物或长棍来进一步锻炼腰部劲力，也就是说借助长棍的练习方法更利于腰部劲力的充分发挥与发放。

1. 水平旋转练习

负重水平转腰训练的目的是进一步挖掘腰部潜力，充分发挥腰部力量于拳的打击之中。

动作要领：

先将一条长棍放于肩上（颈后），并用两手握住棍的两端，两脚分开同肩宽，上体保持正直，目视前方（图 3-1）。

接下来，使腰部向左侧转动，而转为右肩朝向前方的状态（图 3-2）；

然后，再将腰部向右侧转动，而转为左肩朝向前方的状态（图 3-3）。

身体条件较好的训练者可在肩上放轻杠铃进行强化训练。



图 3-1



图 3-2



图 3-3

动作要求：

第一、是以腰部带动肩部及上体去旋转的，而且腰部须放松的去做动作。

第二、刚开始练习时用力及动作幅度均不可过大，要循序渐进的增加力度。

训练量：每堂课练习 2 分钟。



2．斜角旋转练习

先将一条长棍放于肩上（颈后），两手分别握住棍的两端，两脚分开同肩宽，上体保持正直，目视前方（图3-4）。

接着腰部向左下侧转动，而转为右肩朝向右下侧（右前方）的状态（图3-5）；

再将腰部向右侧转动，而转为左肩朝向左下侧（左前方）的状态（图3-6）。

身体条件较好的训练者可在肩上放轻杠铃进行强化训练。


图3-4


图3-5


图3-6

动作要求：

第一、练习过程中重心要稳固，要以腰部带动上体去旋转做动作。

第二、刚开始练习时用力及动作幅度均不可过大，要循序渐进的增加旋转力度。

训练量：每堂课练习2分钟。

3．背部旋转练习

先将一条长棍放于腰后（或背部），两肘分别由后向前夹住棍的两端，将长棍固定于背后，上体保持正直，目视前方（图3-7）。


图3-7


图3-8


图3-9



接下来，使腰部向左侧旋转，而转为右肩朝向前方的姿势（图 3-8）。

然后，再将腰部向右侧转动，而转为左肩朝向前方的姿势（图 3-9）。

动作要求：

第一、练习时下肢须站稳，腰部要放松、灵活，而不可用蛮力。

第二、刚开始练习时可小幅度旋转，然后随着练习时间的增长可逐步增大旋转幅度与力度。

训练量：每堂课练习 2 分钟。

练习五

负重冲拳练习：

负重冲拳主要训练出拳的力度和速度，是改善出拳技术及增强打击爆发力的最重要的训练手段之一。一旦你适应了手中的训练器械的重量后，那么即使在不用这些器械时，仍会打得快而有力，原因是你的神经及肌肉已经习惯了这种快而强劲的发力方式，其中的秘密是当你要集中全力或假设在出拳时，两只空手里仍然握着那根铁棒。而其原理则是负重击打时会发出较强的神经冲动，而在去掉手中的负荷后，虽然训练强度已减少了很多，但强烈的神经冲动的"剩余兴奋"仍在继续发挥作用，来指挥肌肉快速进行收缩，从而继续保持强有力的打击力道和惊人的速度。

1．单拳负重打击练习

本练习的目的是训练动作的准确性和平强化打击动作的质量，使每一击均能形成正确而标准的动作定型。

动作要领：

两脚分开站立，两脚间的距离约同肩宽，用右手握住一条重约一斤的铁棒，上体保持正直，目视前方（图 3-10）。



图 3-10



图 3-11



图 3-12



先将拳头移向中线，使其沿着中线放松的向正前方打出（图 3-11）；

右臂须打直，在手臂打直的瞬间，将拳头上的力果断发出，也就是将泳春拳中特有的“震荡力”打出来（图 3-12）。

（图 3-13、14、15）为右手单拳负重打击练习动作的侧面示范，打击时身体应稳固，出拳时须呼气进行配合，而且右肩应有后“播”的动作。



图 3-13　图 3-14　图 3-15

（图 3-16、17、18）为单拳负重打击练习的左手动作示范，动作须放松、自然地打出，从“中线”迅速的打出。



图 3-16



图 3-17



图 3-18

（图 3-19、20、21）为左手单拳负重打击练习动作的侧面示范，动作须放松、自然地打出。

动作要求：

第一、要以自己的鼻子为“准星”向前方径直打出。

第二、手臂要放松的打出，并在手臂打直的瞬间才果断“挑腕”发力，也就是是要注重“寸劲”的发挥与运用，而且手臂在打完后要迅速地自动弹回。





图 3-19　　图 3-20　　图 3-21

第三、由于是放松的出击及强调“瞬间的发力”，所以定会做到象“鞭打”那样的迅猛而有爆炸力的狠击。

第四、每一拳都须配合呼气去进行高质量的打击，这样既可保护身体内脏不受损伤，又可最大限度的强化打击力度。

训练量：每堂课练习 4 分钟。具体训练时可练习 5 组，每组击打 15 至 20 次。

2．负重连环拳打击练习

本练习的目的是进一步巩固上面单拳负重打击练习的效果，以及进一步体会“守中用中”的技击要诀，更为重要的是可以藉此锻炼出如山洪爆发式的致命连环重击。

动作要领：

两脚分开站立，两脚间的距离约同肩宽，用两手分别握住一条重约500克的铁棒，上体保持正直，目视前方（图 3-22）；

先将左拳移向中线并放松的向正前方快速攻出（图 3-23）；

将左臂打直，以便将咏春拳中特有的“震荡力”充分发挥出来（图 3-24）；

接下来，再将右拳头移向中线并向前方打出 （图 3-25）；

右臂须打直，以便将“震荡力”与“爆炸力”完全打出来（图 3-26）；



图 3-22　　图 3-23　　图 3-24



在右拳回收的同时，再将左拳移向“中线”而准备打出（图 3–27）；
左臂向前打直，将寸劲拳入里透内的震荡力完全打出来（图 3–28）；
在左拳打完回收的同时，早已将右拳移向中线并从左拳上侧打出（图 3–29）；
右臂须向前打直，以便将自身的打出潜力充分发挥出来（图 3–30）。


图 3–25


图 3–26


图 3–27


图 3–28


图 3–29


图 3–30

（图 3–31～36）为负重连环拳打击练习动作的侧面示范，打击时身体须稳固，出拳时须呼气进行配合，手臂打出时要快速而弹性，动作不可僵硬与迟缓。


图 3–31


图 3–32


图 3–33

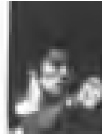




图 3-34　　图 3-35　　图 3-36

（图 3-37～41）为手持较重的哑铃进行"负重连环拳打击练习"的正面示范，打击时身体仍要稳固，并同样与呼气进行配合。



图 3-37　　图 3-38　　图 3-39　　图 3-40　　图 3-41

动作要求：

第一、向前出拳打击时一定要以自己的鼻子为"准星"而果断打出。

第二、手臂要放松的打出，而且手臂打出后一定要打直；打完后要迅速地自动弹回，以保持动作特有的敏捷性与快速度。

第三、须配合呼气去进行高质量的打击，例如可以吸一口气分几次呼完，也就是每打出一拳便呼出一点，这样既对身体有益，又可最大限度的强化打击力度。

训练量：每堂课练习 5 分钟。具体训练时可练习 5 组，每组击打 15 至 20 次。

练习六

寸拳击沙包练习：

击打沙包的练习主要是为了训练拳头硬度，增强攻击力及培养有效的距离感，同时还可以用来培养实战意识，因为你可以把沙包当做真正的对手来击打。虽然前面的击打墙壁靶的练习也可锻炼到击打力量，但相比之下，沙包是"活"的，因此所练就的效果也是有区别的。



1. 单拳打击沙包练习

主要是磨练右拳或左拳的单拳之高度杀伤力，从而首先学会正确的动作定型，然后再去练习双拳连环狠击的"连续击打技术"。

动作要领：

面对沙包站好，可以两脚左右分开站立，也可两脚前后分开站立，双手自然下垂，准备随时发起攻击，上体保持正直，目视正前方之沙包，并吸气（图3–42）；

将右手抬起，将手指伸开并轻轻抵住沙包，刚开始练习时也可距离沙包略远一点（图3–43）；

接下来，在呼气的同时使右脚蹬地，并将右膝向内侧转动并突然发软向下压，以使右膝的高度略低于左膝，同时身体也必已加快前冲速度，将右拳由"中线"果断、迅速的向正前方打出（图3–44）；

右拳沿直线径直击中沙包的中央，打击的高度在胸部高度（图3–45）。记住，右拳打完后应快速收回。



图 3–42



图 3–43　　图 3–44　　图 3–45

（图3–46、47、48、49）为右寸劲拳击打沙包时的近距离示范，仍须呼气并放松（有弹性的）将左拳打出，要"快打快收"。



图 3–46



图 3–47





图 3-48



图 3-49

（图 3-50、51、52）为左寸劲拳击打沙包时的示范，此时后脚仍须蹬地去助力，并借助腰部旋转的动作将左拳果断、迅速的打出。

动作要求：

第一、打击动作要果断，放松，以保持出拳的快速度和弹性。下肢的蹬地配合与腰部的扭转结合是必不可少的。

第二、要配合呼吸去高效率的击打，也就是在击打或击中目标时呼气，在打完后回收时吸气。

第三、寸劲拳打击时身体须站稳，因为有效的蹬地动作及膝部突然向前的倾压动作必可使身体产生极大的冲击惯性，也就是说要好好的利用这种惯性，将它转化成惊人的打击力。

第四、关于膝部突然发软下压的动作要领，它也可以用“失衡加速”来形容，就如你在冲刺跑的过程中突然收脚止步时，上体的猛烈冲击惯性必可使你的上体继续甚至加速倒向前方，此时你的身体的冲击力是相当惊人的。在寸劲拳中，膝部突然发软下压的动作，也是借助身体前冲的惯性来增强冲击速度与增加冲击势能，由于身体前冲的速度极快，所以应仔细体会，并使打击的力量由轻至重循序渐进地增加，以免挫伤手腕。

训练量：每堂课练习 5 分钟。具体训练时可练习 5 组，每组击打 15 至 25 次。


图 3-50


图 3-51


图 3-52



2. 双拳连击沙包练习

主要是磨练双拳的左右连环（快速）攻击性。

动作要领：

面对沙包站好，可以两脚左右分开站立，也可两脚前后分开站立，双手向前伸出，准备随时发起攻击（图 3-53）；

接下来，在呼气的同时使后脚蹬地，并将左拳果断向前打出（图 3-54）；

随后将右腿内转，并将右腰向左侧转动，同时将右拳从左臂之上沿“中线”果断打出（图 3-55）；

右拳沿直线径直击中了沙包的中央部位（图 3-56），右拳打完后应快速收回。也可以在右拳打完后回收时再连续打出左拳，如此连续不断的去击打沙包。



图 3-53



图 3-54



图 3-55



图 3-56

（图 3-57～62）为先打出右拳情况下的寸劲拳连环打击示范，也就是先打出右拳，再连续打出左拳，最后是还是右拳打击。整个连续打击组合须干脆、果断、迅猛，并一气呵成。



图 3-57



图 3-58



图 3-59





图 3-60



图 3-61



图 3-62

（图 3-63，64）为以普通拳法击打沙包时的示范，这种打法虽不符合寸劲拳的技术要求，但对增强拳面硬度及发展纵深性攻击力是极为有用的，所以可作为附加的训练内容进行训练。



图 3-63



图 3-64

动作要求：

第一、打击动作要连贯、放松，以保持寸劲拳所特有的的快速度与瞬间爆炸力及弹性。其中右脚蹬地及"右膝向下轧压"的动作可促使右拳打击能产生更大的能量。

第二、虽然是连续攻击，但仍然需要进行全身整体的有效配合，如呼吸、下肢蹬地的动作及腰部的扭转配合等。因为仅靠局部的力量绝无法于瞬间去重创强敌。

训练量：每堂课练习5分钟。具体训练时可练习5组，每组击打15至25次。

练习七

腕力练习：

众所周知，寸劲拳的有效发挥在很大程度上靠的是强劲的腕力，事实上如果腕力不够强韧的话，不用说去重创对手，可能还会在击中对手时挫伤自己的手腕，所以在寸劲拳的整体训练计划中十分重视腕力的练习。前面的一些击打墙壁靶的练习及持重冲拳的练习虽可在一定程度上锻炼到腕部力度与韧性，但这种锻炼是间接的，它与寸劲拳所要求的强猛的打击力度仍有一定的差距，因此就需要借助这种手持哑铃或轻杠铃的专门性力量训练手段来进行强化训练了。



1．手心向上的正握卷腕练习

本练习的目的是通过借助哑铃的训练来强化腕部力量与耐力。

动作要领：

练习时，右手持哑铃放于训练凳上，此时是右手心向上握住哑铃的，右手腕要向前垂于训练凳外，另一手则扶住训练凳的另一边（图3-65），身体伏于训练凳的后侧；

在吸气的同时以右手腕发力将哑铃向上卷起，向上卷至最大限度（图3-66）。

（图3-67、68）为正握卷腕练习动作的侧面示范，而且同样要配合好呼吸进行训练。

（图3-69、70）为右手握哑铃坐在训练凳上进行向上卷腕练习的动作示范。记住，只是手腕用力，其他部位不得辅助用力，以保证腕力及腕部肌肉的最佳训练效果。



图 3–65



图 3–66



图 3–67



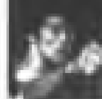
图 3–68



图 3–69



图 3–70



（图 3-71、72）为正握向上卷腕练习的一种变化练习方法，也就是两手同时握住杠铃杆或轻杠铃进行上卷训练，此时两手心是向上的，而且两手腕要向前垂出于训练凳外，然后仅用腕力将杠铃向上卷起。



图 3-71



图 3-72

（图 3-73、74）为两手握住杠铃或杠铃杆并坐在训练凳上进行"正握向上卷腕"练习的示范，此时是将两前臂放在两膝关节上进行训练的，而且同样只是用手腕发力来将杠铃向上卷起，其他部位不得辅助用力，以免影响腕力的最佳训练效果。本动作同前一个动作的训练效果是相同的，只是在没有专用训练凳的情况下才采用的一种训练方法。



图 3-73



图 3-74

动作要求：

第一、刚开始练习时应先采用较轻的重量进行训练，然后再随着训练时间的增长而逐步增大训练重量。

第二、手腕向上卷起时身体不要晃动，以免影响腕力的训练效果。

第三、一定要配合呼吸进行训练，也就是向上卷起时吸气，在放下还原时呼气。

训练量：每堂课练习 4 分钟。具体训练时可左右手分别练习 3 至 5 组，每组练习 10 至 15 次。



2．手心向下的反握卷腕练习

本练习的目的是通过借助反握哑铃的向上拉(卷)的训练来强化腕部肌肉与力量。

动作要领：

练习时，右手握牢哑铃放于训练凳上，此时是右手心向下握住哑铃的，右手腕要向前垂于训练凳上，另一手则扶住训练凳的另一边用以稳定身体重心（图 3-75）；

在吸气的同时以右手腕发力将哑铃向上卷起，而且要向上卷至最大限度（图 3-76），可反复重复上述动作。

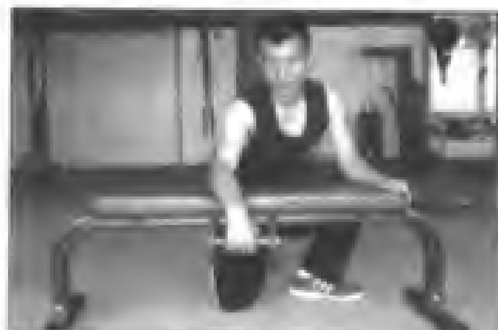


图 3-75



图 3-76

（图 3-77、78）为右手握哑铃坐在训练凳上进行反握向上卷腕练习的示范，此时右手腕仍是垂出于右膝盖外面的，用以保证腕部肌肉与腕力的最佳训练效果，而左手则扶在左膝上用以稳固身体重心。此方法主要是用于没有专用训练凳的情况下。



图 3-77



图 3-78

（图 3-79、80）为"反握向上卷腕"练习的一种变化练习方法，也就是两手手心向下同时握住杠铃杆或轻杠铃，而且两手腕要向前垂出于训练凳，然后在呼气发力的同时仅用腕力将杠铃向上卷起，并且要向上卷到最大限度，用以强化训练腕力。

（图 3-81、82）为手心向下反握住杠铃并坐在训练凳上进行反握向上卷腕练习的示范，而且同样只是用手腕发力来将杠铃向上卷起，其他部位不得辅助用力，以免影响腕力的最佳训练效果。此练习方法主要是在没有专用训练凳的情况下来采用。





图 3–79



图 3–80



图 3–81



图 3–82

动作要求：

第一、刚开始练习时同样要先从较轻的重量开始练起，然后再逐步增大训练重量。

第二、要学会并习惯仅用手腕的力量来进行训练，也就是不得使身体晃动助力。

第三、一定要配合呼吸进行训练，也就是向上卷起时吸气，在放下还原时呼气。

训练量：每堂课练习4分钟，具体训练时可左右手分别练习3–5组，每组练习10至15次。

3．手心向内的向上卷腕练习

本练习的目的是通过借助向上卷腕（挑腕）拉起哑铃的方法来强化训练腕部肌肉、力量及柔韧度。

动作要领：

练习时，右手持哑铃放于训练凳上，右手手心向内握住哑铃，右手腕要向前垂出于训练凳，另一手则扶住训练凳的另一边用以稳定身体重心（图3–83）；

在吸气的同时将右手腕向上发力而将哑铃向上卷起（图3–84）；

而且要向上卷至最大限度（图3–85）。





图 3-83　　图 3-84　　图 3-85

动作要求：

第一、刚开始练习时要先从较轻的重量开始练起，然后再逐步增大训练重量。

第二、要学会仅用手腕的力量去进行训练，同时一定要配合呼吸进行高质量的练习。也就是向上卷起时吸气，在放下还原时呼气。

训练量：每堂课练习4分钟。具体训练时可左右手分别练习3至5组，每组15至20次。

4．旋转手腕练习

本练习的目的是通过手持重物并旋转手腕的方法来锻炼腕部肌肉、力量、灵活性及柔韧度。

动作要领：

练习时，右手持哑铃放于训练凳上，此时是右手手心向上握住哑铃的，右手腕要向前垂出于训练凳，另一手则扶住训练凳的另一边用以稳定身体重心（图3-86）；

将右手向上、向内侧进行旋转（图3-87）；

直至转为手心向下的状态为止（图3-88）。然后，再按原来的路线将右手转回去，以上过程为一个完整的动作，可重复上述过程。



图 3-86　　图 3-87　　图 3-88



（图3-89、90、91）为坐在训练凳上进行上述练习的旋转手腕示范，也就是将右前臂放在右膝上进行训练，此时右前臂仍须向前垂出于右膝盖进行训练。此练习方法主要是在没有专用训练凳的情况下来采用。



图3-89　　图3-90　　图3-91

动作要求：

第一、刚开始练习时要先从较轻的重量开始练起，然后再逐步加大训练重量。

第二、要学会并习惯仅用手腕的力量去进行训练，身体不可去晃动助力，用以保证手腕的最佳训练效果。

训练量：每堂课练习3分钟。具体训练时可左右手分别练习3至5组，每组10至15次。

练习八

静力练习：

具体训练内容与要求与第二阶段中的静力练习相同，可参考前面去进行训练。

训练量：每堂课练习4分钟。

练习九

单臂（手掌）俯卧撑：

本练习动作的难度相当高，因此不适合于初学者练习，它不仅可用来增强臂力及进一步强化手腕韧度及抗冲击能力，而且还可用来增强自己的信心，并且是第二阶段中的“双拳（负重）俯卧撑”与第四阶段中的“单臂拳面俯卧撑”之间的一个过渡，所以是相当重要而不可忽视的。

动作要领：

右臂伸直俯卧于地面上，左臂放于背后，右手以掌撑于地上，双脚则伸直及并以两前脚掌着地，刚开始练习时可以将两腿叉开用以降低练习难度（图3-91）；

接下来，将身体慢慢向下放下至右臂屈曲的状态（图3-92 ）；



随后再在呼气的同时将右臂以较快的速度向上撑起（图 3–93），

直到将右臂撑直为止（图 3–94）。以上为一个完整的动作，可重复上述过程。


图 3–92


图 3–93

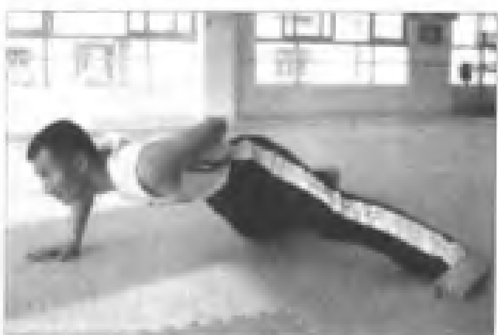

图 3–94


图 3–95

（图 3–96 – 99）为单臂俯卧撑动作的另一个角度示范。


图 3–96


图 3–97


图 3–98


图 3–99



（图3-100～101）为利用左臂进行单臂俯卧撑练习时的侧面示范。



图3-100



图3-101



图3-102



图3-103

动作要求：

第一、练习时必须配合呼吸进行训练，呼吸方法是放下手臂时吸气，在手臂向上撑起时呼气。

第二、在动作过程中，身体须稳固，头部应始终抬起，以保证动作质量。动作的基本节奏仍是"慢放（屈）与快起（撑）"。

训练量：每堂课练习4分钟。



第四节　第四阶段训练教程

第四阶段的作用与目的：

在巩固第一、二、三阶段训练成果的基础上，进一步加强寸劲拳的攻击力训练，并同时再进一步进行手臂肌力训练，逐步将寸劲拳的非凡攻击力展现与挖掘出来。

具体时间安排：

每周一、二、三、四、五、六训练（每日练习80分钟）。

周　次	星　期	系统训练内容
第一周	一、二、三、四、五、六	热身运动7分钟 正式训练内容56分钟（静止举拳练习、负重连环拳练习、负重转腰练习、击手靶练习、墙壁靶练习、拳头对顶练习、持重冲击练习、寸拳击打沙包练习、腕力练习、静力练习、单拳俯卧撑。 整理运动4分钟 生物修炼13分钟
第二周	一、二、三、四、五、六	
第三周	一、二、三、四、五、六	

注：上面的表格中带下划线的内容为新内容，也是重点内容，其他内容是复习上个训练阶段中的内容。

练习一

静止举拳练习：

静止举拳主要用来锻炼臂力，因为寸劲拳虽是以肘底力去攻击对手，但如无手臂的整体劲力去集中于一点而有效的创击对手，也无法完全展现寸劲拳的超强打击威力。此外，通过进行静止举拳的训练，还可以将意念更加集中于拳面上，从而达到“集力于一点，发力于瞬间”的最高技击境界。同时，它亦可结合前面所讲解的内功进行辅助训练。

1．静止举拳的徒手练习

首先学会正确的动作定型，并逐步将内力与内气集中于向前伸出的拳面上。



动作要领：

两脚左右分开站立，上体保持正直，左手放于腰部，右手握拳向正前方伸出，此时右拳拳心向内而呈“立拳”，目视正前方（图4-1）。

（图4-2）为静止举拳练习的侧面示范，右手臂是始终放于体前“中线”上的。

（图4-3）为静止举拳动作的背面示范。记住，上体不可晃动，可自然呼吸。



图4-1



图4-2



图4-3

（图4-4、5、6）为静止举拳练习的左手示范动作。



图4-4



图4-5

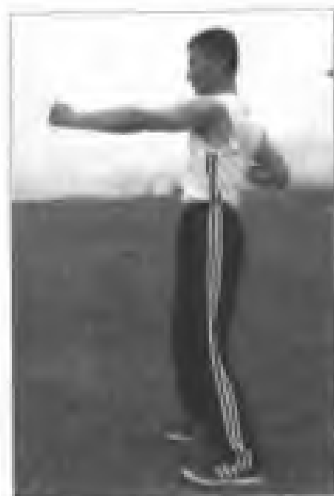


图4-6

动作要求：

第一、向前举拳时一定要将拳头放于面前的“中心线”上，也就是以以自己的鼻子为“准星”而向前举起拳头。

第二、可用意念将丹田内力上行至胸前膻中穴，由此而到达肩部，再经过肩部送达手臂，最后再达于向前伸出的拳面上，也就是“气贯拳面”。

训练量：每堂课练习4分钟。



2．持重静止举拳的练习

通过手持有适当重量的器械进行静止举起的练习，可用来有针对性的强化训练手臂力量，从而最大限度的增强自己的打击实力，并更好地将力量集中于拳面上。

动作要领：

两脚左右分开站立，上体保持正直，左手放于腰部，右手握哑铃（或其他替代重物）向正前方伸出，此时右拳拳心向内而呈“立拳”状态，目视正前方（图4-7）；



图4-7



图4-8

（图4-8）为持重静止举拳练习的侧面示范。

（图4-9、10）为持重静止举拳动作的左手练习示范。



图4-9



图4-10

动作要求：

第一，持重向前举起时同样要将手臂放于体前的“中心线”上。

第二，同样也可以用意念将丹田内力上行而经过肩部运达于手臂，最后再送达于向前伸出的拳面上，如此内外合一去最大限度的开发身体内在的打击潜力。

训练量：每堂课练习4分钟。



练习二

负重连环拳练习：

具体训练内容与要求跟第三阶段相同，可参考前面去进行训练。

训练量： 每堂课练习 5 分钟。

练习三

负重转腰练习：

具体训练内容与要求跟第三阶段相同，可参考前面去进行训练。

训练量： 每堂课练习 2 分钟。

练习四

寸劲拳击手靶练习：

此练习主要练习如何在移动中去准确、有效地重击目标。因为通过击打墙壁靶及沙包固然可以磨练出惊人的杀伤力，但你若练寸劲拳的目的是为了去最大限度的杀伤对手，而人又是活动而非静止不动的，所以只打"死"的墙壁靶及沙包根本无法适应真实的搏击。只有多击打这种"活"的手靶，才可练出快、准、劲的打击力。当然刚开始练习时，可先将手靶固定去击打，等练习一段时间后再去击打移动中的拳靶，也就是让持靶者前后或左右移动，你则在移动中去捕捉最佳的打击时机与最佳打击角度。

动作要领：

练习时两脚前后分开站立，双手置于胸前"摆桩"站好，目视同伴手中的拳靶（图 4–11）；

在后脚蹬地的同时，将右膝向内侧转动，同时也将前面的膝关节内扣，将左拳向正前方沿"中线"迅速打出（图 4–12）；

左拳以瞬间的爆炸力准确击中了手靶的中心部位（图 4–13）。



图 4–11



图 4–12



（图4-14、15、16）为寸劲拳击打手靶动作的右手打击示范，这是左脚居前（摆桩）向前方拗步打出右拳。当然，此时身体应放松并稳固地去做动作，因为只有重心稳固才可打出强劲有力的重拳来。



图4-13



图4-14



图4-15



图4-16

（图4-17、18、19）为右脚居前的右寸劲拳击打手靶示范，也就是顺步迅速打出右拳的方法。它仍需要在后（左）脚蹬地的同时，将左膝关节向内侧转动，同时也将前面的右膝关节内扣，稳固、迅猛、准确地打出右拳。



图4-17





图 4-18



图 4-19

（图 4-20～28）为寸劲拳连续击打手靶的动作示范，也就是先打出前（左）拳，再快速打出右拳，然后又是左拳连续打击，最后是右拳打击。每打一拳都是从出击后回收拳的上侧打出的，即"攻守抢中线"。



图 4-20



图 4-21



图 4-22



图 4-23



图 4-24



图 4-25





图 4-26



图 4-27



图 4-28

（图 4-29、30、31、32）为右拳居前进行寸劲拳连续击打手靶的动作示范，也就是由“右摆桩”先打出前（右）拳，再快速打出左拳，如此连环不断地进行快速攻击。用以重点训练“强（右）侧置前”时的快速重击方法。



图 4-29



图 4-30



图 4-31



图 4-32

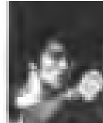
动作要求：

第一、击打手靶时应与呼吸配合，也就是出击时呼气，打完后回收时吸气，用以最大限度地开发身体内在的打击潜力。

第二、身体应放松、自然，以便使打击动作更加快速、干脆、强劲。

第三、击打移动靶时，应配合进步去击打，也就是应习惯去击打移动中的目标。

训练量：每堂课练习 9 分钟。



练习五

墙壁靶练习：

具体训练内容与要求与第二阶段相同，可参考前面内容进行训练。

训练量：每堂课练习 4 分钟。

练习六

拳头对顶练习：

具体训练内容与要求与第二阶段相同，可参考前面内容进行训练。

训练量：每堂课练习 2 分钟。

练习七

持重冲击练习：

持重冲击练习主要用来强化你的上肢冲击爆炸力，以及用来锻炼肩部与臂部的肌肉，更可迅速提高你的拳法打击速度与耐力，是寸劲拳训练最重要的练习技巧之一。持重冲击练习的效果虽然与前面所介绍的负重连环拳有相同之处，但这里的持重冲击练习更加注重绝对打击力量的训练。当然，该动作同时对发展胸肌和背肌亦有良好的效果。如果没有杠铃训练时，也可以用重铁棍替代，或在木棍两端绑上其他重物代替，效果都是不错的。

动作要领：

练习时两脚自然开立并站稳，双手正握杠铃置于胸前锁骨处，两手握距略宽于肩，双臂屈曲蓄力（图 4-33）；

接下来，在肩肌的有效控制下放松地将双臂向正前方快速冲出，直至将双臂向前冲击至臂直状态为止，此时与呼气进行配合（图 4-34）；略为停顿后，再将杠铃收回到胸前。以上过程为一个完整的动作，可重复上述过程。


图 4-33


图 4-34



（图4－35、36）为持重（杠铃）冲击动作的侧面示范。

动作要求：

第一，动作过程中身体与头部不得摆动助力，以保证对手臂肌力的最佳刺激效果，刚开始练习时可先从较轻的重量开始练起。

第二，双臂持杠铃向前冲击时呼气，屈臂收回时吸气，这样才符合出拳打击时“打呼（气）收吸”的基本规律。



图4－35



图4－36

训练量：每堂课练习6分钟。练3至4组，每组8至12次。

练习八

寸拳击沙包练习：

具体训练内容与要求与第三阶段相同，可参考前面内容进行训练。

训练量：每堂课练习5分钟。

练习九

腕力练习：

具体训练内容与要求与第三阶段相同，可参考前面内容进行训练。

训练量：每堂课练习8分钟。

练习十

静力练习：

具体训练内容与要求与第二阶段中“静力练习”相同，可参考前面内容进行训练。

训练量：每堂课练习4分钟。

练习十一

单臂（拳面）俯卧撑：

本练习动作的难度相当高，因此不适合于初学者练习，它不仅可用来进一步增强拳面硬度，更可用来强化臂力及手腕韧度，而且还可用来增强自己的信心，所以是一种不可忽视的高效训练手段。



如果你尚未能做到用单臂握拳进行俯卧撑练习时，可仍练习前面第三个训练阶段中的单臂（手掌）俯卧撑，而将本阶段中的“单臂握拳俯卧撑”放在后面第五个训练阶段中进行训练。

动作要领：

右臂伸直俯卧于地面，左臂放于背后，右手握拳以拳面撑地，双腿伸直及并以两前脚掌着地，开始练习时也可以先将两腿叉开进行训练以降低练习难度（图4–37）；

接下来，将身体慢慢放下至右臂屈曲的状态（图4–38 ）；

随后，再在呼气的同时将右臂以较快的速度向上撑起（图4–39）；

直到将右臂撑直为止（图4–40）。以上为一个完整的动作，可重复上述过程。



图4–37



图4–38



图4–39



图4–40

（图4–41、42、43）为单臂（拳）俯卧撑动作的正面示范。

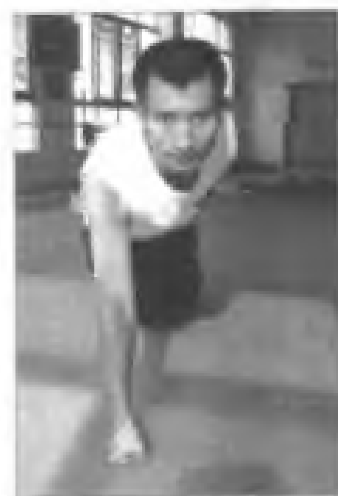


图4–41



图4–42



图4–43



动作要求：

第一、做完右臂动作后应再进行左臂练习，全面发展自己。注意配合呼吸进行训练，屈臂放下时吸气，撑直手臂时呼气。

第二、在动作过程中，身体应稳固，头部应始终抬起，以保证动作质量。动作的基本节奏仍是“慢放（屈）与快起（撑）”。

训练量：每堂课练习 3 分钟。





第五节　第五阶段训练教程

第五阶段的作用与目的：

在巩固第一、二、三、四阶段训练成果的基础上，进一步加强“寸劲”的专业训练，发展寸劲拳的深层与渗透性攻击能力。由于此时已具有极强的杀伤力，因此切勿轻易找人试拳，以免发生意外。即便进行“试力”训练时，亦须用较厚的拳靶来进行练习，以保证安全。

具体时间安排：

每周一、二、三、四、五、六训练（每日练习90分钟）。

周　次	星　期	系统训练内容
第一周	一、二、三、 四　五　六	热身运动7分钟 正式训练内容65分钟（寸拳训练器练习、静止举拳练习、墙壁靶练习、寸拳击打沙包练习　持重冲击练习　卷腕练习、击手靶练习　持重击手靶练习、击靶试力、握拳撑臂（或单臂俯卧撑）。 整理运动3分钟 生物修炼15分钟
第二周	一　二、三 四　五、六	
第三周	一　二　三、 四、五　六	

注：上面的表格中带下划线的内容为新内容，也是重点内容，其他内容是复习上个训练阶段中的内容。

练习一

寸拳训练器练习：

寸拳训练器练习是整个寸劲拳训练过程中最重要的训练内容，也是核心训练内容之一。它对进一步体会“寸劲”与充分发挥“寸劲”具有不可估量的作用，因为手中的专用训练器在某种程度上将起到良好的引导作用，通过它的引导及肘底劲的催动，使你打出短、快、狠、脆的致命爆炸力来。

动作要领：

练习时两脚前后分开站立（也可以左、右分开平行站立），右手以寸劲拳特有的手型于胸前握住寸拳训练器的中部或中下部，此时右臂屈曲略大于90度（图5–1）；

接下来，在后脚蹬地的推动下，呼气进行配合，并将右手由“中线”向正前方攻



出（图5–2）；

边将手臂打直，边将右手腕向前上方翘起（挑腕），并逐渐加快速度（图5–3）；

在手臂打直的瞬间，肩部亦恰好同时后撞，而且右手也要握紧寸拳训练器的握柄，从而发出短促而强劲的瞬间爆炸力来（图5–4），此时也会听到哑铃片与铁管相撞击而发出的“咣当”声来。



图5–1



图5–2



图5–3



图5–4

（图5–5、6、7、8）为右手寸拳训练器练习动作的正面示范，动作仍须由“中线”敏捷发出。

（图5–9、10、11、12）为右手寸拳训练器练习动作的背面示范。无论从哪一个角度来进行练习，都应按咏春拳中“日字冲拳”的要领进行打击，也就是手臂先放松，并在手臂打直的瞬间才将力果断向前发出，并一定要听到清脆的“咣当”声。





图 5-5　图 5-6　图 5-7　图 5-8



图 5-9



图 5-10



图 5-11



图 5-12



（图5-13、14、15、16）为左手寸拳训练器练习动作的打击示范，初学者要多体会肘底劲的运用与发挥，而且无论是左手还是右手都一定要从“中线”打出，发力都要干脆，不可犹豫或拖泥带水。



图5-13



图5-14



图5-15



图5-16



图5-17 图5-18 图5-19 图5-20



（图 5-17、18、19、20）为左手寸拳训练器练习动作的正面示范。

动作要求：

第一、开始练习时要慢慢进行训练，先放松手臂，待手臂打直的瞬间才果断发力。

第二、肩部一定要有后"揣"的动作，以保证能打出寸劲拳所特有的震荡力与穿透力来。

第三、脚部与腰部应良好的配合。

训练量：每堂课练习 10 分钟。具体训练时左右手各做 4 至 8 组，每组 12 至 20 次。

练习二

静止举拳练习：

具体训练内容与要求与前面的第四阶段相同，可参考前面内容进行训练。

训练量：每堂课练习 4 分钟。

练习三

墙壁靶练习：

具体训练内容与要求与前面的第二阶段相同，可参考前面内容进行训练。

训练量：每堂课练习 5 分钟。

练习四

寸劲拳击沙包练习：

具体训练内容与要求与前面的第三阶段相同，可参考前面内容进行训练。

训练量：每堂课练习 6 分钟。

练习五

持重冲击练习：

具体训练内容与要求与前面的第四阶段相同，可参考前面内容进行训练。

训练量：每堂课练习 5 分钟。

练习六

卷腕练习：

卷腕是李小龙当年常用的锻炼臂力、腕力和肩部力量的训练方法，也是传统武术中不可缺少的训练手段之一。练习之前，可先将一根木棒中间绑上一条长绳，并将绳子的另一端吊上哑铃或杠铃片（或砖块）进行训练。





动作要领：

练习时两脚左右分开站立，双臂向正前方平伸出去，并使两臂高度与肩平，手心向下去握住卷腕器的两端，使杠铃片悬垂于地面之上（图5-21）；

接下来，肩部不动，只用手腕卷动的力量将悬垂的重物向上慢慢卷起（图5-22）；

将重物向上慢慢卷至腹部高度（图5-23）；

再逐渐将重物向上慢慢卷至胸部高度（图5-24）；

直至将重物卷至贴近卷腕器的横杆为止（图5-25），再将重物慢慢放下还原，以上过程为一个完整的动作。



图5-21



图5-22　　图5-23　　图5-24　　图5-25

动作要求：

第一、练习时身体与上臂不能动，而仅以前臂及手腕的力量来做运动，以保证手腕及前臂的最佳训练效果。刚开始练习时，可将身体背面靠在墙上进行练习，用以控制身体的助力动作。

第二、双臂应始终保持在肩部高度，用以强化训练臂力与肩部肌力，因为强韧的肩部肌力也是寸劲拳得以有效发挥的坚强后盾。

第三、每一次均将绳子卷放到尽头为止，不应卷放得太快，通常以1分钟做完一个完整动作为宜。

训练量：每堂课练习6分钟。

练习七

击手靶练习：

具体训练内容与要求与前面的第四阶段相同，可参考前面内容进行训练。

训练量：每堂课练习6分钟。



练习八

持重击手靶练习：

持重击手靶虽与前面的击手靶训练有相同之处，但也有一定的区别，不同之处是练习者手握重物去击打同伴手中的拳靶，可由此来强化训练打击爆炸力、打击速度及进一步磨练准确度。由于是手持重物去击打拳靶，因此可用来练习纵深的打击力，也就是练习将攻击力穿透到对手体内去，甚至是穿透到其身体背面去，而非将力量作用在身体表面。通过持重击手靶的训练后，必可使你的寸劲拳打击更快、更狠、更准、更具穿透效果、更具震撼性。

1．单手持重击手靶练习

动作要领：

练习时两脚前后分开站立（也可以左、右分开平行站立），左手握住重约500克的铁棒放于胸前，目视正前方同伴手中的拳靶，准备击出左拳（图 5-26）；



图 5-26

接下来，在后脚蹬地的推动下，呼气进行配合，并将左手由“中线”向正前方迅速攻出（图 5-27）；

在手臂打直的瞬间，肩部亦恰好同时后撤，而左手腕也正好向上挑腕，以寸劲拳特有的手型与发力打击方法击中同伴手中的拳靶的靶心（图 5-28）。



图 5-27



图 5-28

（图 5-29、30、31）为左手居前发出的右手持重击手靶练习的动作示范。也就是拗步击右拳。此时右脚的蹬地动作及右膝突然的向前下方轧压的动作是极为重要的，因为它可将右拳的打击速度及打击力发挥至极限。

（图 5-32、33、34）为右手右脚居前发出的右手持重击手靶练习的动作示范。（图 5-35）为右拳准确、强劲的击中拳靶的瞬间。





图 5–29



图 5–30



图 5–31



图 5–32



图 5–33



图 5–34



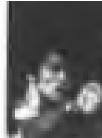
图 5–35

动作要求：

第一、要放松地出拳，以保证灵活性与快速度，并在击中目标的瞬间才将力果断发出，用以强化“寸劲”。拳一定要由“中线”打出。

第二、下肢与腰部须进行良好的配合，也就是说拳是在脚蹬地及转腰的带动（配合）下快速而有弹性的打出的。

训练量： 每堂课练习 6 分钟。



2. 持重连击手靶练习

动作要领：

练习时两脚前后分开站立（也可以左、右分开平行站立），左右手分别握住重约500克的铁棒放于胸前，目视正前方同伴手中的拳靶，准备将拳打出（图5–36）；

接下来，在后脚蹬地的推动下，呼气迅速打出左拳（图5–37）；

在左拳打完后回收时，再将右拳从左拳之上快速打出，也就是须遵守“守中用中”之要诀（图5–38）；

在右手臂打直的瞬间，右拳亦准确击中了同伴手中的拳靶靶心部位（图5–39）；

在右拳打完后回收时，再将左拳从右拳之上敏捷打出（图5–40）；

并在左手臂打直的瞬间，使左拳也准确击中正前方的靶心（图5–41）；

随后，再连续打出右拳（图5–42）；

使右拳短促、强劲地击中正前方的靶心（图5–43）。



图5–36



图5–37



图5–38



图5–39



图5–40



图5–41




图 5–42


图 5–43

在具体训练时，也可以右手居前而发出连环攻击，去连贯、有效地击打同伴手中的拳靶。

动作要求：

第一、要放松地出拳，拳一定要由“中线”打出。

第二、拳头虽是连环打击，但仍应注重全身整体的良好配合，呼气发力与助力也是必不可少的。

训练量：每堂课练习 3 分钟。

练习九

击靶试力练习：

寸劲拳的特点就是短促、突然、强劲、凶猛，只要时机把握的好，中拳者无不应声而仆。练习者为了达到这一目标也应努力不懈，当你经过前一段时间的潜心练习后已经具备了一定的功力，但到底你现在的打击力有多大呢？为了使你对自己的训练水平有一个真实的了解，就有必要进行试力练习了，即通过击打一定的实物（保护垫或拳靶），来判断自己的打击力到底有多大，由于此时的攻击力已颇为可观，所以你不能直接以拳头去接触到同伴的身体，以免造成不必要的损伤。对此，就需要去恰到好处地击打同伴放于胸前的厚拳靶了。这样既可以根据对方向后飞出的距离来判断打击力，又不致于伤到对方，更可由此来培养自己的信心与实战意识，因为拳靶的后面是一个真人，所以通常会有真打的感觉。最重要的是，当你真的一拳把持靶者打得凌空向后飞出时，必会因兴奋而产生更大的训练热情与兴趣。

1．拗步击靶试力

也就是左脚居前（左前锋桩）打出右拳的方法，由于可充分运用转腰的协调发力，故打击力极大。

动作要领：

练习时左脚居前、右脚居后，两脚前后分开站立，右手指向前伸出，使指尖抵住同伴放于胸前的拳靶中央，目视正前方（图 5–44）；

接着，在后脚蹬地的推动下，迅速向左转腰助力，同时将右手变成拳（图 5–45）；



在右脚蹬地的推动下，使右膝关节向内侧迅速轧压，使上体快速向前方冲压，配合呼气向前方径直打出右拳（图 5-46）；

在右手臂打直的瞬间，拳上的爆炸力也刚好发放至尽，强烈的撞击力与瞬间的惊人攻击力必会将对手打得失去重心（图 5-47）；


图 5-44


图 5-45


图 5-46


图 5-47


图 5-48


图 5-49



使对手的身体如断线的风筝般向后方飘了出去（图 5-48）。

我是用整体的打击劲力将对方于瞬间打飞出去的（图 5-49）。

动作要求：

第一、要放松地出拳，脚部动作一定要配合良好，使寸劲拳如同出膛炮弹般呼啸飞出。

第二、拳一定要由“中线”打出，蹬腿、扭腰的动作要协调好。当然呼气发力也是必不可少的。

训练量： 每堂课练习 5 分钟。

2．顺步击靶试力

也就是右脚居前（右前锋桩）闪电般打出右拳的方法，由于可充分运用后足蹬地及转腰的协调发力，故攻击力同样极为惊人。

动作要领：

练习时右脚居前、左脚居后前后分开站立，右手指向前伸出，使指尖抵住同伴放于胸前的拳靶，目视正前方（图 5-50）；

接下来，在后脚蹬地的推动下，迅速将左膝略内扣，并同时向左侧转腰以助力，右手也不失时机的迅速向前攻出（图 5-51）；

在后脚蹬地的推动下，呼气而将右拳径直打向对方胸前的拳靶中央（图 5-52）；

在右手臂打直的瞬间，拳上的爆炸力也刚好发放至尽，以整体的冲击力再加上寸拳特有的短距离震撼性发力，将对手向后打飞出去（图 5-53）；

拳上的爆炸力迅速发出的同时，上体需控制好重心，以免破坏寸劲拳所特有的发力姿势与运力模式（图 5-54）；

要从内在意识上就需先用拳去“轰碎”或“洞穿”目标，从精神上先去战胜对手，予敌以身心两方面的双重重击（图 5-55）。



图 5-50



图 5-51





图 5-52



图 5-53



图 5-54



图 5-55

（图 5-56）是说明了运用寸劲拳时腰要直，以及“颈要挺”，为什么会要求做到“颈要挺”呢？也就是说在劲力爆发出来的瞬间颈项一定要挺实，只有做到颈项挺实才可起到首领的作用，使爆发出去的劲力拥有巨大的冲击力，同时颈项挺起之后方可产生信念坚守的气势与非凡的斗志。

（图 5-57）则说明了拳打完后要快速收回，因为只有收得快才会有弹性与快速的爆发力，那种慢腾腾的“推”拳是无法产生可入里透内的深层爆炸力的。

（图 5-58）说明的是手臂需充分打直，以便劲力与打击潜力能发挥至极限。

（图 5-59）说明了运用寸劲拳时身体不可前倾太多，若前倾太多的话，必影响到击打的速度与效率，从而将快速的“打”拳变成了缓慢的“推”拳，这将不利于瞬间爆炸力的果断发放。

动作要求：

第一、身体要放松地出拳，要尝试将全身的劲力集中于一个点上（右拳面）发出，并在击中目标的瞬间才收紧手腕将爆炸力果断发出。




图 5–56


图 5–57


图 5–58


图 5–59

第二，拳一定要由"中线"打出，蹬腿、扭腰、呼气的动作要配合好。
训练量：每堂课练习 5 分钟。

3．寸拳击靶试力（表演）

寸劲拳不仅具有极强的攻击力，同时还是极佳的表演项目，也可以说是极具震撼性的表演项目，因为功力深厚者可从 3 寸以内的距离内将人打飞出去。下面的经典示范是由李小龙的授业师兄黄淳梁所演示的，有"香港讲手王"之称的一代技击宗师黄淳梁的短距离重击示范强劲、剽悍、迅速，充分展现了咏春拳特有的"沾衣发力"方式，很值得我们去研究、模仿与借鉴。我们从图中可以看出他的寸劲拳打击力并不比李小龙逊色。他虽是两脚平行站立来出拳，而且是以拳头直接抵住拳靶来出拳，但由于充分运用了脚部与腰部的协调配合发力技巧，因此打击力仍然是十分强大的。



动作要领：

练习时两脚平行站立（以“二字箝羊马”站立），右手握拳向前伸出，使拳的下部抵住同伴放于胸前的拳靶或厚的电话簿上，目视正前方（图 5–60）；

接下来，在右脚蹬地及右膝向内侧轧压的配合与推动下，迅速将身体重心前倾（图 5–61）；

身体重心继续向前倾压，并同时向左侧转腰以助力，准备打出右拳（图 5–62）；

由于身体重心的迅速前压与冲击，会使右手臂有一个瞬间的弯曲状态，此时可用来积蓄力量（图 5–63）；

在脚部动作及腰部动作的有效配合下，呼气而将右拳径直向前打出（图 5–64）；

记住，是以寸劲拳特有的手型闪电般向前方打出的（图 5–65）；

在右手臂打直的瞬间，拳上的爆炸力也刚好发放至尽（图 5–66）；



图 5–60



图 5–61



图 5–62



图 5–63



图 5–64



图 5–65



以整体的冲撞力再加上寸劲拳特有的短距离震撼性发力，将对手打得脚跟离地而失去重心平衡（图5-67）

使对手向后方直飞出去（图5-68），

黄淳梁是用短、快、狠的脆劲将对手向后打飞出去的（图5-69、70、71、72）。



图5-66



图5-67



图5-68



图5-69



图5-70



图5-71



图5-72

动作要求：

第一、身体迅速地向前冲压与冲击动作是极为重要的，右拳要放松、果断、迅速地打出，脚下动作与转腰动作一定要配合好，以整体的劲力去闪电般的重创目标。

第二、出拳时一定要去呼气或发声进行配合。要坚信自己能轰碎或洞穿目标，这是能否顺利打飞对手的一个必要前提。



练习十

握拳撑臂：

本练习主要是用来强化臂力与进一步磨练拳面硬度，并对提高打击威力具有不可忽视的作用。如果练习者臂力较差的话，可再在本阶段中继续练习前面第四阶段中的单拳俯卧撑。而将本部分训练内容留在最后一个训练阶段中去进行练习。

动作要领：

双手握拳以拳面撑地，两腿并拢伸直并向正前方伸出，使整个身体悬空，以此来强化锻炼拳面硬度及臂力（图 5–73）。



图 5–73



图 5–74



图 5–75

（图 5–74、75）为握拳撑臂动作熟练后的拳倒立练习，而且臂力较好者可在拳倒立的基础上用两臂进行行走练习。当然，拳倒立也可以放在最后一个训练阶段中去练习，并最好是在同伴的扶助下进行训练，以保证安全（还可靠墙练习）。

动作要求：

第一、刚开始练习时动作要慢，并最好有同伴在旁边进行保护。

第二、在动作过程中，自然呼吸即可。

训练量：每堂课练习 4 分钟。



第六节　第六阶段训练教程

第六阶段的作用与目的：

在巩固第一、二、三、四、五阶段训练成果的基础上，加强寸劲拳的实战运用，并进一步挖掘寸劲拳的内在打击潜力，使其成为真正的近战绝技。

具体时间安排：

每周一、二、三、四、五、六训练（每日练习90分钟）。

周　次	星　期	系统训练内容
第一周	一　二　三 四　五、六	热身运动7分钟 正式训练内容63分钟（寸拳训练器练习、持重击手靶练习、墙壁靶练习、持重冲击练习、寸拳击打沙包练习　卷腕练习、加深击靶试力、破板练习、实战运用） 整理运动5分钟 生物修炼15分钟
第二周	一　二　三 四　五　六	
第三周	一　二　三 四　五　六	

注：上面的表格中带下划线的内容为新内容，也是重点内容，其他内容是复习上个训练阶段中的内容。

练习一

寸拳训练器练习：

具体训练内容与要求与前面的第五阶段相同，可参考前面内容进行训练。

训练量：每堂课练习10分钟。

练习二

持重击手靶练习：

具体训练内容与要求与前面的第五阶段相同，可参考前面内容进行训练。

训练量：每堂课练习6分钟。



练习三

增壁靶练习：

具体训练内容与要求与前面的第二阶段相同，可参考前面内容进行训练。

训练量：每堂课练习5分钟。

练习四

持重冲击练习：

具体训练内容与要求与前面的第四阶段相同，可参考前面内容进行训练。

训练量：每堂课练习4分钟。

练习五

寸劲拳击沙包练习：

具体训练内容与要求与前面的第二阶段相同，可参考前面内容进行训练。

训练量：每堂课练习6分钟。

练习六

卷腕练习：

具体训练内容与要求与前面的第五阶段相同，可参考前面内容进行训练。

训练量：每堂课练习4分钟。

练习七

相对来说较易将平行站立的对手打退或打飞出去，所以随着练习时间的增长以及功力的加深，就需要去击打两脚前后分开站立的对手了，这样在难度上就增加了许多。当然，你仍需在同伴胸前放好一个厚的拳靶或脚靶来进行防护，毕竟安全是最重要的。也有人在同伴胸前放置一本厚电话簿来练习试力，这不是不可以，而只是适合于有一定基础者采用，刚开始练习时最好是在胸前放置厚靶来进行打击训练。

1．拗步击靶试力

也就是以左脚居前（左前锋桩）打出右拳的方法，并由于可充分运用右脚蹬地及向左侧转腰的协调发力，故打击力与破坏力极大。

动作要领：

练习时左脚居前、右脚居后，两脚前后分开站立，右手指向前伸出，使指尖抵住同伴放于胸前的拳靶中心，目视正前方（图6-1）；



接下来，在后脚蹬地的推动下，迅速向左侧转腰助力，同时将右手变成拳并迅速攻出（图6-2）；在右脚蹬地的推动下，使右膝向内侧迅速轧压，同时呼气向正前方径直打出右拳（图6-3），在右手臂打直的瞬间，拳上的爆炸力也刚好发放至尽，强猛的打击力正好击中拳靶的中心部位（图6-4）；

强悍的冲击力必会将对手打得失去重心并向后方飞出（图6-5）；

用整体的打击劲力将对方于瞬间打飞出去（图6-6），右拳打完后快速收回。



图6-1



图6-2



图6-3



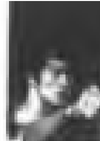
图6-4



图6-5



图6-6



动作要求：

第一、右拳要放松、敏捷地打出，脚下动作一定要配合好，转腰助力的动作要恰到好处，以便使“右寸劲拳”如出膛炮弹般呼啸飞出，径直重创目标。

第二、拳一定要由“中线”打出，一定要以呼气或发声进行配合。

训练量：每堂课练习5分钟。

2. 顺步击靶试力

也就是以右脚居前（右前锋桩）闪电般打出右拳的方法，由于可充分运用后足蹬地及转腰的协调发力，故攻击力与破坏力同样极为惊人。

动作要领：

练习时右脚居前，左脚居后，两脚前后分开站立，右手指向前伸出，使指尖抵住同伴放于胸前的拳靶，目视正前方（图6-7）；接下来，在后脚蹬地的推动下，迅速将左膝略内扣，并同时向内侧转腰以助力，右手也不失时机的迅速向前方攻出（图6-8）；在后脚蹬地的推动下，呼气（或发声）将右拳径直打向对方胸前的拳靶靶心部位（图6-9）。在右手臂打直的瞬间，拳上的爆炸力也刚好发放至尽（图6-10）。



图6-7



图6-8



图6-9



图6-10



以整体的冲撞力再加上寸拳特有的短距离震撼性发力，将对手打得脚跟离地并向后方飞出去（图6–11）；拳上的爆炸力迅速发出的同时，上体不得前倾过大，以免破坏寸劲拳所特有的发力姿势与运力模式（图6–12），右拳打完后要快速收回。



图6–11



图6–12

（图6–13～17）为顺步击靶试力的高位打击示范，也就是将拳靶放在对方的上胸部去进行快速打击的练习，以便取得不同的打击效果与体验。



图6–13



图6–14



图6–15



图6–16

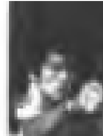




图 6–17

动作要求：

第一、右拳要放松、迅速地打出，脚下动作与转腰动作一定要配合好，以整体的劲力去闪电般的重创目标。

第二、拳一定要由"中线"打出，一定要以呼气或发声进行配合。

第三、要先从内在意识上与精神上就需坚信自己能"轰碎"或"洞穿"目标，也就是要充分调动内在的精神力量去最大限度地重创对手。

训练量： 每堂课练习 5 分钟。

练习八

破板练习：

破板练习主要是为了用来测试功力，同时也可以用来增强自己的信心，以及激发自己的练习兴趣，因为当自己能以拳头轻松击碎一块木板时，将是对自己的训练成果的最大认可。另外，这还是进行公开表演的好方法，因为以如此短的距离爆发出如此强大的打击力，本身是极具震撼性的，李小龙生前就擅长进行此类表演。随着你的训练时间的增长，还可去逐步击破两块或两块以上的木板，来逐步加深自己的功力，毕竟"破板"也是增强功力及强化拳面硬度的良好手段之一。

正式训练前应先学会如何握住木板，这是能否准确、有效击碎木板的关键因素之一。正确的握板方法，不仅有利于出拳击木板，还可避免弄伤自己的手。正确的握板方法是：双臂向前伸直推住木板，双臂与木板需"合而为一"，不使木板有丝毫的摇动，下盘站稳，使整个身体为木板提供良好的支撑（图 6–18）。握板的方法还可再细分为两种，其中一种是双手分置于木板的上下位置，也就是将木板的花纹左右方向横置（图 6–19），两手分别从上下握牢木板的上下端；



图 6–18



图 6–19




图 6–20

另一种是双手左右水平方向握牢木板，也就是两臂横着将木板向前推牢，此时木板的花纹是竖着的（图6–20），当然此种握板方式更利于击碎木板。

1．双手握板击破法

这是初学者练习击破木板的方法，由于是同伴双手将木板向前牢牢推住，因此可为打击提供良好的支撑，所以极利于击破木板。

动作要领：

让同伴以弓步站好，双手向前将木板推直、握牢，我方则将右手向前伸出，使指尖向前抵住木板的中央部位（图 6–21）；

接下来，在后脚蹬地的推动下，迅速向左侧转腰助力，同时呼气将右手变成拳并闪电般向前打出（图 6–22）；

右拳应沿直线向前果断打出（图 6–23）；

瞬间的爆炸力必会将木板拦腰击断或击碎（图 6–24）。

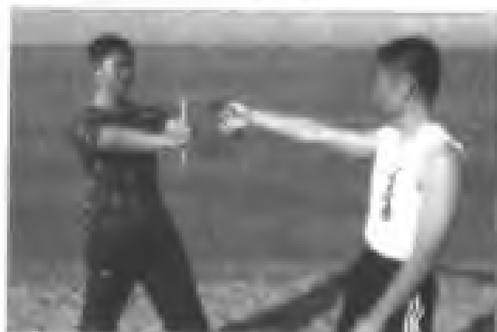

图 6–21


图 6–22


图 6–23


图 6–24



动作要求：

第一，右拳要放松，迅速地打出，脚下动作与转腰动作一定要配合好，将全身的整体劲力集中于一个“点”上，再突然发出。

第二，拳一定要由“中线”打出，一定要去呼气或发声进行配合。

第三，打木板时要有信心，要坚信自己能一拳将其击断，千万不能犹豫，一但犹豫和迟疑便会影响到劲力的瞬间与完整发放，这样木板就无法被击碎了，而且还会将手打痛。切记。

训练量：每堂课练习4分钟。

2．单手握板击破法

这是有一定基础与经验者用来击破木板的方法，也就是让同伴单手抓牢木板并伸向体侧，让你去击打，由于此时的木板几乎是没有支撑和依托，所以想把它击碎也并非容易事，它不仅需要你拥有瞬间的强猛爆炸力，更要有闪电般的打击速度。如果你只有强劲的打击力度，而无迅猛的打击速度的话，那么木板也只能是被推出而不是被击碎；如果你的打击仅有迅猛的打击速度而无足够的破坏力的话，则木板还是不能被击碎的。当然，打击的准确性也是极为重要的，如果不能准确的打在木板的中间部位，木板也是极难被击破的。

动作要领：

让同伴两脚左右分开站稳，右手握牢木板并伸向其右侧，此时其右臂一定要伸直，我则将右手向前伸出，使指尖向前抵住木板的中央部位（图6–25）；

接下来，在后脚蹬地的推动下，迅速向左侧转腰助力，同时呼气（或发声）将右手变成拳并闪电般向前攻出（图6–26）；



图6–25



图6–26



图6–27



图6–28



右拳是沿直线向前果断攻出的，当然瞬间的爆炸力必会将木板拦腰击断或击碎（图6-27）。

你也可以将拳立着打出，还可以将拳斜着打出，或是将拳平着打出，也就是手心向下，以普通拳术的握拳方法将拳打出（图6-28、29、30）。只要你的出拳速度快及瞬间爆炸力强，都可将木板击断或击碎。也就是说，你应尝试从不同的角度来出拳，以锻炼在任何情况下、任何角度下本能出拳的能力。事实上，真正的高手一定会出手成招，随意制敌，而达至化境。



图6-29



图6-30

动作要求：

第一、右拳要放松、快速、准确的打出，脚下动作与转腰动作一定要配合好，要将全身的整体劲力集中于一个"点"上突然发出。

第二、拳一定要由"中线"打出，并一定要以呼气或发声进行配合。

训练量：每堂课练习4分钟。

练习九

寸劲拳的实战运用：

苦练寸劲拳的目的，就是为了能练就一门实战绝技，以便在与人搏击时，能突发奇招或实施狠招，并于瞬间制服或击溃对手。经过前面的严格训练后，相信你的拳头已经具备了相当的功力与杀伤威力，接下来就要练习如何将之运用于实践中去了。当然寸劲拳熟练后并不仅仅限于三寸以内的距离内发出，因为寸劲拳仅是一个概念，也就是说当你精熟于"寸劲"这种短促而猛烈的爆发劲力后，可于任何距离内、任何角度内瞬间发出，以至于达到出手成招的高深境界，有时甚至可以掌击出，并同样可以重创或是打飞对手。

本训练内容可以每天练习10分钟，也可以额外再进行训练，因为进行实战才是我们的最终目的。可以每天集中精力训练一、两个动作，也可以将所有动作每天均进行练习，练习者可以根据自己的实际情况自行决定。

战例示范1

左手外挡／右拳重击心脏：



在格斗中，当对手右手搭住我左肩时（图6-31），
速用左手由内向外挡开对方的右前臂，同时果断挥右拳向前方打出（图6-32），
在后脚蹬地及转膝与扭腰的推动下，右拳准确击中了对手的心脏（图6-33），
我强劲的冲击力与打击力必会将对手凌空向后方打出去（图6-34），
使对方如断线风筝般向后飞出（图6-35）。


图6-31


图6-32


图6-33


图6-34


图6-35

动作要求：

第一、我的反应一定要快，左手外挡与右拳击心脏几乎是同时进行，也就是同步打出，达到“攻守合一”。

第二、右拳要放松、迅速地打出，需与脚下、转腰的动作配合好，以整体的劲力去闪电般的重创目标。

第三、拳一定要由“中线”打出，一定要呼气或发声进行配合。



第四、打中目标时须“意透敌背”，也就是想象自己的拳头能穿透到对方的背后去，以便最大限度地杀伤对手。

战例示范 2

左手外挡／右拳重击下巴：

在现实生活或格斗中，当对手挥右拳向我头部攻来时（图 6-36、37）；

我速用左手由内向外格挡对方的右前臂，同时闪电般挥右拳向正前方打出（图6-38）；

在后脚蹬地、转膝及扭腰的摧动下，右拳准确的击中了对手的下巴要害处（图6-39）；

我强猛的瞬间爆炸力必会将对手打得双脚离地并凌空飞起（图 6-40）；

由于我的打击力相当强，所以对方必如落叶般向后直飞出去（图 6-41）。



图 6-36



图 6-37



图 6-38



图 6-39





图 6–40



图 6–41

（图6–42～49）为李小龙在电影中所示范的短拳快速度反击时的精彩片断，李小龙也是先用左手挡住对方来拳的同时，果断用右重拳狠击对方头部的。记住，为了使拳头更具有杀伤力与爆发性，李小龙在拳头打完后是快速收回的。



图 6–42



图 6–43



图 6–44



图 6–45



图 6–46



图 6–47




图 6-46


图 6-47

动作要求：

第一、我的反应一定要快，要在对方的拳头打到自己之前便立即做出反应，而且左手外挡与右拳打击敌方下巴的动作仍须同步完成，以便打对手一个措手不及。

第二、右拳要快速、敏捷地打出，一定要由“中线”打出，应与脚下及转腰的动作配合好，以整体的劲力去突然重创对手的致命要害处。

第三、出拳时一定要与呼气或发声进行配合。

战例示范 3

侧身出拳重击心脏：

在实战格斗中，当对手从我身体右侧用右手搭住我右肩时（图 6-48）；

我不待对手进一步做出动作，便迅速抬起右拳并闪电般打向右侧，目标仍是对手的心脏或软肋（图 6-49）；

在左脚蹬地及转膝与转腰的引导下，右拳准确击中了对手的心脏（图 6-50）；


图 6-48


图 6-49


图 6-50



我突然的爆炸性打击必会将对手打得双脚离地而飞起（图6-51）；

由于我的打击速度相当快以及打击力相当强，所以必会使对手向后凌空直飞出去（图6-52）。



图6-51



图6-52

动作要求：

第一、我的反应一定要快，右拳重击敌心脏要果断、迅速、准确。

第二、在这里，我右拳虽不是由"中线"打出，但也一定要在脚下动作及转腰动作的配合下强劲地打出，仍以整体的劲力去突然重创对手的致命要害处。

第三、出拳时要与呼气或发声进行配合。

战例示范4

左手外挡／右掌重击心脏：

在现实生活或格斗中，当对手挥右拳向我头部攻来时（图6-53）；

我速用左手由内向外去格挡对方的右前臂内侧，同时闪电般地向前方打出右掌（图6-54）；



图6-53



图6-54



在后脚蹬地及转膝与转腰的引导（配合）下，右掌以“寸劲”准确、迅速地击中了对手的心窝要害处（图6-55）；

我强猛的瞬间爆炸力必会破坏对手的重心平衡（图6-56）；

并将对手打得双脚离地而向后凌空飞出（图6-57）；

右臂应充分打直，以便将劲力充分发出（图6-58），右臂打完后也应快速收回。


图6-55


图6-56


图6-57

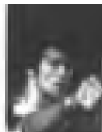

图6-58

动作要求：

第一、左手外挡的动作要准确、及时，并与右掌重击敌心窝的动作同步完成，令敌防不胜防。

第二、右掌打击要快速、敏捷、准确、强劲，一定要由“中线”打出，与脚下动作及转腰动作配合好。它虽是用掌去重击，但要领却同寸劲拳是一样的，都是用“寸劲”去果断地瞬间制敌。用掌根短距离狠击也可以说是寸拳击打的一种变化与实战发挥。

第三、右掌打击时仍然要与呼气或发声进行配合。



战例示范 5

左手下挡敌双臂／右拳重击心脏：

在格斗中，当对手由正面用双手卡住我喉部或抓住我衣领时（图 6–59）；

我迅速挥起左手由上向下去拍挡对方的两前臂，同时准备向正前方攻出右拳（图 6–60）；

在脚蹬地及转腰的引导与配合下，右拳闪电般地向前方狠狠打出（图 6–61）；

我强猛的右短拳于瞬间击中了对手的心窝空当处（图 6–62）；

强劲的右拳之打击力与高度破坏力，必会将对手打得双脚离地失去重心平衡（图 6–63）；

使对手向后凌空飞跌出去（图 6–64），我右拳打完后也须快速收回。



图 6–59



图 6–60



图 6–61



图 6–62





图 6–63



图 6–64

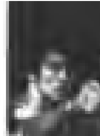
动作要求：

第一、我的反应一定要快，左手下挡的动作快而有力，几乎与右拳重击敌心窝的动作同步完成，令敌防不胜防。

第二、右拳打击要快速、准确、强劲，一定要由“中线”打出，需与脚下动作及转腰动作配合好。我的右臂须充分打直，以便将劲力充分发出。

第三、右拳快速打击时仍然要呼气或发声进行配合。





第七节 寸劲拳的功力辅助训练

上面所讲述的功力及技术练习方法都是有关寸劲拳训练的必修课目，在按训练计划进行正常练习的情况下便可成功练成寸劲拳。如果你拥有较宽裕的训练时间，可在正常的训练计划之外再进行一些辅助训练，用以强化训练你的功力与力量，从而使你的出拳更强劲、更凶狠、更具震撼性。下面的训练内容你不必每天都进行练习，例如是利用力量训练器械进行强化训练时可以隔一天练一次，也可以每星期训练二次；若是练习其中的以拳击打树木等内容时，可以每天都进行训练，也可以隔一天练一次，具体训练量与训练强度要以自己的身体条件与承受能力来最终决定。

练习一

杠铃颈前推举

本动作虽以肩部肌肉与力量练习为主，但事实上肩部肌肉的强韧与否对寸劲拳的有效发挥影响也很大，因为肩部若强劲有力，则可以有效地为出拳提供强劲的支撑与动力，并由此强化拳头上的打击力道。如若肩部无力，则缺少了坚强的后盾，就无法去有效的重创对手。所以这种有关肩部肌力的训练是不可忽视的。

动作要领：

练习时两手手心向前正握杠铃，握距约同肩宽或略宽于肩，两腿分开站立（约同肩宽），挺胸收腹，并先将杠铃提至颈前肩上（锁骨处），同时两手腕深度弯曲，将杠铃撑稳于颈前（图 7–1）；

接下来，以肩部三角肌前束发力而将杠铃从颈前向正上方推起（图 7–2），



图 7–1



图 7–2

直到两臂向上推直为止，此时可停顿约1至2秒钟；随后再在肩肌的有效控制下，将杠铃慢慢放下还原到起式姿势。然后，可重复上述过程。

练习颈前推举的另一种方法是坐在凳上进行，又叫“坐姿颈前推举”，此种练习方法可充分发掘与调动肩肌的潜力，因为你是坐在固定的训练凳上来做动作，所以根本无力可借。



动作要求：

第一、进行"杠铃颈前推举"时要配合好呼吸，通常是在向上推（举）起的同时呼气，放下还原时边放边吸气。

第二、练习时首先挺直腰部，并将意念集中在肩肌去做动作，不得借助身体摆动的惯性力量去做动作，以免影响肩肌训练效果。刚开始练习时最好由助手在旁边进行保护。

训练量：做3至5组，每组8至12次。

练习二

寸劲拳击树（硬物）练习

以寸劲拳击打树木、桩靶、墙壁或其他硬物，都是为了磨练拳头硬度与杀伤力，这也是提高攻击力的极为重要的训练手段之一，不过它不适合于初学者，只有当具备了一定的训练基础后才可采用此种方法去进行强化训练。刚开始时可以在树上绑上其他软物进行适应性训练，随着训练时间的增长再逐渐减少软物，直至可以直接击打树木或墙壁为止。

1. 单拳击打

动作要领：

面对树木站好，可以两脚左右分开站立，也可两脚前后分开站立，左手向前伸出，将手指向前轻轻抵住树木，另一手则立于胸前进行防护，上体保持正直，目视正前方之目标，并吸气（图7–3）；

将左手握拳，并在呼气的同时将左拳向前方迅速击出（图7–4）；

在脚蹬地及转腰的配合下，将左臂打直，并以寸劲拳特有的发力姿势准确击中了目标（图7–5）。



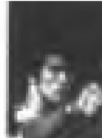
图7–3



图7–4



图7–5



（图 7-6、7、8）为"右寸劲拳"击打树木时的动作示范，并应呼气并放松地（有弹性的）将右拳打出。


图 7-6

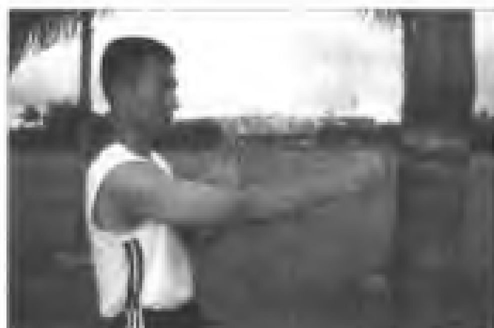

图 7-7


图 7-8

动作要求：

第一、打击动作要果断、放松，以保持出拳的快速度与弹性。击打时的用力要由轻至重，循序渐进地去击打，下肢的蹬地配合与腰部的扭转结合也是必不可少的。刚开始练习时，可先在树上绑上软物进行适应性训练，随着训练时间的增长再逐渐减少软物，来一步步增强拳头硬度。

第二、要配合呼吸去高效率的击打，也就是在击打或击中目标时呼气，在打完后回收时吸气。打完后要快速收回，以准备再次击打。

2．双拳连击树木练习

动作要领：

面对树木两脚左右分开站立，也可两脚前后分开站立，双手向前伸出摆桩，准备随时发起攻击（图 7-9）；

接下来，在呼气的同时后脚蹬地，将左拳果断打出（图 7-10）；


图 7-9


图 7-10



在左臂打直的瞬间，左拳也恰好击中了目标（图 7-11）；

随后将右腿内转，并将右腰向左侧转动，同时将右拳从左臂之上沿“中线”果断打出（图 7-12）；

右拳又沿直线径直击中了目标的中央部位（图 7-13）；

随后，在右拳打完后回收时再从右臂之上连续打出左拳（图 7-14）；

使左拳从右拳上侧沿“中线”打出，并准确击中了目标（图 7-15）；

在左拳打完后回收的同时，将右拳再次从左拳上方沿“中线”打出（图 7-16）；



图 7-11



图 7-12



图 7-13



图 7-14



图 7-15



图 7-16



图 7-17

右拳向正前方放松地打出并打至臂直状态，使右拳准确、有力的击中了正前方的树木（图 7-17）。

右拳打完后收回可至摆桩姿势，也可不收回而连续打出左拳，进行四连击或五连击训练。



动作要求：

第一、出拳时肩部仍必须后播，以便能打出泳春拳所特有的“震荡力”来。

第二、每一拳均从手腕上方打出，也就是“守中用中”。

第三、打击时的力度要由轻至重慢慢加力，以免损伤手腕或皮肤。

第四、如果是连环出拳时，则任何一拳打出时，另一拳需依附于攻出之臂的肘关节上，用以屏护自己及便于快速向前突击。

练习三

器械弯举练习：

利用力量训练器械进行“弯举”练习主要用来增强上肢整体的打击力量，对强化寸劲拳也具有明显的作用。

1. 坐姿斜板弯举

动作要领：

练习时两脚分开坐在训练凳上，右手手心向上握牢哑铃，并将手臂伸直放于斜板上，左手则扶于训练凳的另一侧（图 7–18）；

接下来，将意念集中在右臂肱二头肌上，仅以肱二头肌的收缩力将哑铃向上拉起（图 7–19）；

并直至将哑铃向上拉至肩前的位置（图 7–20），并停顿约 1 至 2 秒钟；随后，再在肱二头肌的有效控制下将杠铃慢慢放下还原。然后，重复上述过程。



图 7–18



图 7–19



图 7–20

（图 7–21、22、23）为右臂弯举练习的另一个角度示范。

（图 7–24、25、26）为左臂弯举练习的动作示范。记住，上体须坐稳不可助力，以免影响到上肢的训练效果。

如果没有专用的训练凳时，也可将肘部放在膝关节上去进行向上拉起的练习，其效果是一样的。




图 7-21


图 7-22


图 7-23


图 7-24


图 7-25


图 7-26

动作要求：

第一、拉起器械时需进行呼吸配合，通常时是两手持铃向上拉起时吸气，在放下还原时边放边呼气。或是两臂向上拉起杠铃时呼气，在放下还原时吸气。通过调整呼吸来最大限度地开发身体内在的打击潜力。

第二、练习时身体不得晃动来助力，仅以肱二头肌与手腕的动作来完成动作。

训练量：做 3 至 5 组，每组 8 至 12 次。

2．杠铃弯举练习

动作要领：

练习时两脚分开坐在训练凳上，两手手心向前（向上）握牢杠铃（图 7-27）；

接下来，将意念集中在左右臂肱二头肌上，以肱二头肌的收缩力与手腕向上卷拉的力量将杠铃向上拉起（图 7-28）；

直至将杠铃向上拉至肩前的位置为止（图 7-29），并停顿约 1 至 2 秒钟，随后，再在上臂肌肉的有效控制下将杠铃慢慢放下还原。




图 7-27

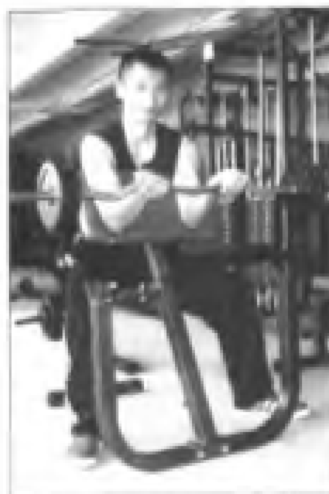

图 7-28


图 7-29

（图 7-30、31、32）为由站立的状态进行直立杠铃弯举练习的正面示范。

（图 7-33、34、35）为由站立的状态进行直立杠铃弯举练习时的侧面示范。


图 7-30


图 7-31


图 7-32


图 7-33


图 7-34


图 7-35



动作要求：

第一、拉起器械时应进行呼吸配合，也就是持杠铃向上拉起时吸气，在放下还原时边放边呼气。

第二、练习时身体与腿部不得晃动来助力，仅以肱二头肌与手腕的力量来完成动作，以保证上肢的最佳训练效果。

训练量：做3至5组，每组8至12次。





李小龙长堤初显寸劲拳威力



















李小龙长堤初显寸劲拳威力



李小龙长堤初显寸劲拳威力



















后 记

有关寸劲拳的具体训练方法就讲解到这里 寸劲拳虽然实用、凶狠，是近距离搏击中的一大杀手锏，多年来一直带有浓厚的传奇与神秘色彩，是李小龙当年的拿手绝招之一 但读者们切不可对此盲目崇拜，而应客观地看待，因为它之所以能成为李小龙当年的拿手绝活 一是因为它自身拥有一定的科学道理，二是因为李小龙练功比任何人都刻苦、严格、认真、勤奋，它是在付出了比任何人都要多的努力后才练成功的。事实上，任何绝招都是经过不懈的苦练才将其练"绝"的，所以说寸劲拳能成为李小龙的绝招，却未必一定能成为你的绝招 因为事在人为 关键是看你能否按要领进行认真训练，如果你不用心练习而怕苦怕累，总是在找各种借口为自己的偷懒开脱的话 那么你将始终是与成功绝缘的。只有当你也付出了一定的努力与汗水后 才能逐步掌握寸劲拳这一狠招 而且具体运用时也要考虑到它本身所存在的缺陷，因为它虽是强劲、凶狠的近战杀招 但却不是万能的，它也只能是在近身后乘机应用 换言之寸劲拳只是众多武术绝招中的其中一个而非全部 所以你即使练成后也不要盲目自满 而应继续深造 以臻化境，因为艺无止境，只有不断进取，才能最终攀到武学高峰。况且 李小龙还不止寸劲拳这一个绝招，因此在当你掌握寸劲拳后，笔者还将推出另一部更受读者欢迎及广大搏击爱好者早已盼望已久的《李小龙超级腿功爆发劲力训练》教程。因为比较之下 李小龙的高超腿功同样是其超强武功的代言品牌之一。正如李小龙所说 截拳道绝非是只偏于某一方面的，惟有整体的武术方可应付任何的情况。你应该在精练寸劲拳的基础上去逐步掌握其他绝学，用以不断完美自己 毕竟寸劲拳仅是李小龙整体武学系统中的其中一个闪光点 固步自封只会迟钝你的创造力。

在本书的拍摄过程中 由广东省珠海市截拳道协会的刘源教练协助摄影 在此谨表示衷心的感谢。

作者联系地址：广东省珠海市拱北邮政信箱208号
作者联系信箱：weijkd@tom.com
作者联系电话：0756-6668897、2265798

李小龙寸劲拳








■责任编辑：叶 菜
■封面设计：小 章





ISBN 7-81100-322-8
定价：20.00元